

મૂટ અવનદોરી.

પ્રેમક

ચંદ્રલાલ ગણુભાઈ ગોપરમનકાજી

સપ્તરંગ.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૦૬૨૮૦ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ અખૂર જ્ઞાનદારી

વિષય ડૅ

અખૂટ જીવનદોરી.

અથવા

નૈસર્ગિક (કુદરતી) સાધનોથી સુદૃઢ
શારીરિક સંપત્તિ સાધ્ય
કરવાની વિધા.

—લેખક:—

ચંદુલાલ લલ્લુભાઈ ગોવર્ધનદાસ.



પ્રકાશક

યુગાન્તર કાર્યાલય,
લલ્લુભાઈના મંદીર પાસે, ગોખીપુરા,
સુરત.



સં. ૧૯૭૯.

મૂલ્ય રૂ. ૧.

સન ૧૯૨૩.

પ્રકાશક.

રતિલાલ નાનાલાલ.
લલ્લુના મંદિર પાસે વિધાપીઠ ગ્રંથાલય
ગોપીપુરા મુરતી અમદાવાદ
ગુજરાતી કોપીરાઈટ-સંગ્રહ
૧૦૬૨૮

મુદ્રાલેખ હમારો,

“આનન્દેન જાતાનિ જીવન્તિ,”

હૃદયમાં જો ધારો,

દંદો કદી ઉપાધિ કરે નાહીં.

મુદ્રક,
નરવરલાલ મૂળચંદ.
ગાંધીવ મુદ્રણાલય,
કેળાપીઠ, મુરત.

અર્પણ પત્રિકા.

સતત આર વર્ષ સુધી, એકાદશીનું વ્રત કેવળ પાણી પણ પીધા સિવાય ઉપવાસથી કરનાર તરફથી, તે વ્રત ઉજવવા સારૂ, આ લઘુ પુસ્તક, સર્વ સ્ત્રી, પુરૂષ, અને બાળકો, જેઓ આ વ્રતના પ્રેમી અને શ્રદ્ધાળુ હોય, અને સંયમી હોઈ, આ વ્રત પાળતાં હોય, અથવા આ વ્રત આ પુસ્તક વાંચી પાળવાનો આરંભ કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય રાખતાં હોય, તેવાઓને, તેમજ અન્ય ધર્માવલંબી પારસી, મુસલમાન, યાહુદી, ખ્રીસ્તિ વગેરે, જેઓ પંદર દિવસે એક ઉપવાસ કરતા હોય, અથવા કરવાનો દૃઢ સંકલ્પ કર્યો હોય, તેવા સર્વને, પ્રેમ પૂર્વક નમન સહિત, પતિત પ્રવાહ રૂપી પ્રારબ્ધ, રાગદ્વેષ રહિત રહી, વાનપ્રસ્થ અવસ્થામાં કેવળ એકાંતિક આત્મચિંતનમાં જીવન ગાળનાર તરફથી રોગરહિત, સર્વ સ્ત્રી, પુરૂષો, અને બાળકો, જેઓએ વૈધ, દાકતર, અને હકીમોનું ઔષધ, કેવળ આપતકાળ સિવાય ન લેવાની પ્રતિજ્ઞા કરી છે, તેવાં, મન ઉપર કાળુ રાખનાર સંયમીઓને, અને છેવટ આત્મસાક્ષાત્કાર કરવાની તીવ્ર મુમુક્ષુતા ધરાવનારને, અર્પણ કરવામાં આવે છે.

એકાદશીનું વ્રત કરનાર (દશેરા અને બારસને દિવસે એક વખત મીઠાં વગરનું હવિષ્ય અન્ન ખાનાર, અને એકાદશીને દિવસે ઉપવાસ કરી ફક્ત પાણી પી રહેનાર અને જાગરણ કરનાર,) સર્વ સ્ત્રી, પુરુષ, અને બાળકોને, અને અન્ય ધર્મ પાળનાર પારસી, મુસલમાન, ચાહુદી, ખ્રીસ્તિયો, પંદર દિવસે એક ઉપવાસ કરનાર, સંઘમી અને આર્મીકને આ પુસ્તક સવિનય લેટ.

ૐ તત્સત્ પરમાત્મને નમઃ

પ્રયોજન.

“ આરોગ્ય મિમાંસા ” નામનો નાનો ગ્રંથ મારા તરફથી પ્રસિદ્ધ થયા બાદ, અને માળવીની વાડીમાં શંકરાચાર્ય શ્રી શાન્ત્યાનંદજીના પ્રમુખપણુ નિચે ચાર વ્યાખ્યાનો થયા બાદ, કુદરતી ઇલાજેથી સારા થવા સાડ ઘણા રોગીઓ તરફથી પૂછપરછ થવાથી, તેમજ કેટલાંક સ્નેહીઓના આગ્રહથી, આજે મારે વિસ્તારથી એ સંબંધમાં લખી, જનસમાજના હિતને માટે “ અખૂટ જીવનદોરી ” નામનો ગ્રંથ, મારા વાનપ્રસ્થ આશ્રમમાં, કાઢવાની જરૂર પડે છે. લખવાનો તેમજ વાંચવાનો, અને કોઇપણ જ્ઞાતની પ્રવૃત્તિમાં પડવાનો હવે મને સંકેપ ઉઠતો નથી, પરંતુ કેવળ શાન્તિમાં પતિત પ્રવાહરૂપી પ્રારબ્ધ પૂરું કરી, જીવનમુક્તિનું સુખ ભોગવવામાંજ આનંદ લાગે છે, તેથી આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવાનો હેતુ એટલોજ હોઇ શકે કે, એક મહાન યોગી, તત્ત્વવેત્તા, અને અહ્મનિષ્ઠ માહાત્મા શ્રી નિજબોધસ્વરૂપ જેમને ઘણા લોકો “પૉલીગ્લોટ” (Polyglot) એટલે ઘણી ભાષા જાણનારના ઉપનામથી ઓળખતાં હતા, તેમના સમાગમમાં મેં આશરે ત્રણ મહિના ગાળ્યા, અને મહુબે પૌતાની જીવનદોરી રોગરહિત સ્થિતિમાં કેવી રીતે ટકાવી રાખી લાંબાવથી, તે સંબંધમાં બોધ મેળવ્યો, તે મારી પાસેજ ન રહી જતાં, જનસમાજને તેનો લાભ મળે, અને હરકોઈ પૌતાનું જીવન થોડે ઘણે અંશે પણ સુધારી શકે.

શ્રી નિજબોધસ્વરૂપના પ્રથમ દર્શન મુબંધ પાસે માલાડ સ્ટેશને, મને માર્ચ સને ૧૯૧૦માં થયા; અને એઓશ્રી કૃપા કરી મારી સાથે, ભાઈડર પાસે રાઈ મૂકામે પધારી, ત્યાં આશરે એ મહિના રહી, મારી બદલી માટુંગા સરકારકૂનની જગાએ થઈ, ત્યાં આપ્યા, અને પછી મે મહિનાની આખરે, મારો અને એમનો વિષેગ થયો, અને પાછળથી તપાસ કરતાં માત્રમ પડ્યું કે, એઓનો દેહ માલાડમાંજ કોઈ ગૃહસ્થને ત્યાં પડ્યો. એઓની વાતચિત્પરથી મને માલમ પડેલું, કે એઓશ્રીનું શરીર મદ્રાસ તરફનું હતું. ચંદ્ર-નગરમાં એઓએ સંસ્કૃત અને અંગ્રેજીનો અભ્યાસ કર્યો, અને પછી વિદ્વાયતમાં સંસ્કૃતના ગ્રેડિસર તરિકે કોઈ સ્થળે નિમાયા, અને આશરે ૨૪ વર્ષ યુરોપમાં અનેક સ્થળોએ રહી મુસાફરી કાઢી, અને ત્યાર બાદ સાંકુને વેષે હિંદુસ્થાનમાં પધાર્યા. એઓ ફક્ત એકજ ધોતિયા પર રહેતાં, અને એકજ વખત પાસેરેક દૂધ પીતાં. ઘણી વખત લીંબુનો રસ કાઢી, સાકર અને પાણી સાથે પીતાં. એમને આશરે ચોવીસેક ભાયાનું ઘણુંજ ઉત્તમ જ્ઞાન હતું, અને વૈદ્યકી, જ્યોતિષી, અને યોગવિદ્યામાં તો એટલા પારંગત હતાં, કે અત્યાર સુધીમાં એમની બરોબરી કરી શકે એવા કોઈ પુરુષ મેં જોયા નથી. મારા ઉપર એમનો સ્વાભાવિકજ પ્રેમ ઉત્પન્ન થયેલો, અને તેથી વૈદ્યકી સંબંધમાં મારો અત્યંત શોખ જોઈ, મને વાત ચિત્માં કેટલુંક જ્ઞાન આપેલું, તેમાંનું જે કાંઈ મને હાત્રમાં યાદ છે, તે આ પુસ્તકમાં દર્શાવું છું. મને એમના જ્ઞાનની ખૂણી નોંધ લેવાનો પશુ તે વખતે અવકાશ મળતો નહોતો, ટુંકમાં વાતચિતના પ્રસંગમાં, ઔપધીઓ વગેરે લખી લેતો, અને સ્વામીશ્રીને તે ટુંક

નોંધ બતાવતો. પાછળથી કેટલુંક ટીપ્પણ વિસ્તારપૂર્વક લખેલું, તેને આધારે આ ગ્રંથ લખ્યું છું. એમાં માફ પોતાનું કાંઈ નથી, પણ શ્રી નિજ્ઞોદ્ધત્તરૂપ તરફથી મળેલા બોધનોજ સાર છે. એઓ-શ્રીના વિયોગ બાદ આજ તેર વર્ષ થયાં એ બોધ પ્રમાણે હું માફ વર્તન રાખું છું, અને કેટલાક નિયમો બીજાઓ પાસે પણ પળાવું છું, તેથી રોગરહિત કેવળ શાન્તિમય જીવન હું ગુજરી શકું છું, અને બીજાઓને ગુજરતા જોઉં છું. ઘણા રોગીઓને પણ મેં બતાવેલી ચિકિત્સાથી સાફ થયું છે. આમાં લખેલી કેટલીક ઔષધીઓ મેં વાપરી જોઈ છે, અને તેથી ઘણાજ ફાયદો જણાયો છે, પણ સર્વ ઔષધીઓ વાપરવાની મને તક મળી નથી.

આ પુસ્તકના સર્વ હેઠા મેં બાઈ રતિલાલ નાનાબાઈ, લલ્લુજીના મંદિર સામે, ગોપીપૂરા, સુરત ને આપ્યાં છે. એઓ બાઈની મુખ્ય પ્રેરણાથીજ આ પુસ્તક લખાયું છે, માટે હું એમનો આભારી છું.

ૐ શાન્તિ: શાન્તિ: શાન્તિ:

કીરપારામ મહેતાનો ખાંચો, ગોપીપૂરા, સુરત. } ચંદુલાલ લલ્લુભાઈ.
દેવશ્યની એકાદશી-તા. ૯ જુલાઈ ૧૯૨૩.



એ બોલ.

પુરુષોત્તમ માસમાં પરમપૂજ્ય શ્રી ચંદુલાલ ઉતરાયણાશ્રમમાં શ્રીમદ્ યોગવસિષ્ઠ વાંચી રહ્યા બાદ નૈસર્ગિક, સાધનોથી શરીર સુદૃઢ રાખવાની અને ઔપધીઓની પ્રતિદીન ચર્ચા કરતા. એકદા વિનંતી કરતાં, એ સર્વ અનુભવો પુસ્તકાકારે તૈયાર કરવાની તરફી લઈ, એઓશ્રીએ આપણને ઉપકૃત કર્યા છે.

કથા કરતા એકદી એઓશ્રીએ ઉપદેશ દીધો કે, પ્રારબ્ધ અનુસાર યોગ્ય સમયે સર્વ કાંઈ થાય છે, એથી બીલકુલ આસક્ત થયા વિના જે આવી પડે તે ભોગવવું, એ ઉપદેશાનુસાર જીવન ગાળવા પ્રયત્ન કરતા, આ યુગાન્તર ગ્રંથમાલા ઉદ્ભવે છે.

યુગાન્તરનો આરંભ અત્યારની આપણી નિર્બળતા દૂર કર્યા વિના ન સંભવે. શારીરીક સંપત્તિ સુદૃઢ કરવાનો પ્રયત્ન એ યુગાન્તરના ગણેશ. એ ગણેશસ્થાપના “અખૂટ જીવનદોરી”થી થાય છે.

જીવરાત્રીમાં આ શ્રેણીનું આ પુસ્તક પ્રથમ છે. એ મહાત્મા ગાંધીજીના આરોગ્ય સંબંધી સામાન્યજ્ઞાનની પૂરતી રૂપે થશે એવી આશા છે. એમાં કુદરતી રીતે શરીર સુદૃઢ રાખવાના ને વ્યાધિઓ દૂર કરવાના ધલાત્તે આલેખ્યા છે. તે ઉપરાંત મુખ્ય મુખ્ય રોગોની ચિકિત્સા, નિદાન અને ૨૦૦ ઉપરાંત ઔપધીઓએ આપેલી છે.

આ રીતે વિ. સ્વામી શ્રી નિજબોધસ્વરૂપ જેવા મહાન યોગીના અનુભવોથી પતિત પ્રવાહરૂપી પ્રારબ્ધ પુરૂં કરી જીવન-મુક્તિનું સુખ ભોગવતાં પ. પૂ. શ્રી ચંદુલાલને હાથે યુગાન્તર ગ્રંથ માલાનું ખાતમૂકું થાય છે, એ ખરેખર વ્યવસ્થાપકનું અહોભાગ્ય છે.

વ્યવસ્થાપક,

ॐ

અખૂટ જીવનદોરી.

અથવા

નૈસર્ગિક (કુદરતી) સાધનોથી સુદ્રઢ
શારીરિક સંપત્તિ સાધ્ય
કરવાની વિધા.

પ્રકરણ ૧ લું.

દિનચર્યા.

નિચે લખેલાં નિયમો જે પાળવામાં આવે, તે કાઈ દિવસ પણ ઔપધો લેવાની જરૂર ન પડે, અને શરીર સુદૃઢ રહી વ્યવહાર કાર્યો ઉત્તમ થાય, અને શરીર પડતાં પહેલાં મોક્ષ પ્રાપ્તિનો માર્ગ પણ ખુલ્લો થાય.

ઉઠવાનો નિયમ અને ઉપ:પાન.

૧. સહવારે હમેશાં બ્રાહ્મીમૂહુર્તમાં, એટલે ૭ થડી રાત્ર રહે ત્યારે આશરે ચાર સાડાચાર વાગે ઉઠવાનો અભ્યાસ રાખવો. નિદ્રા સમાપ્ત થતાંની સાથે ઉઠી ત્રાંખાના લોટામાં રાત્રીના સૂતી વખત પાણી ભરી મૂક્યું હોય તે પી લેવું. નાક વાટે પીવાનો અભ્યાસ થાય તેા ઘણું સાફ; નહીં તેા મોઢેથી પીવું. જોટલું અધિક પાણી પીવાય તેટલું સાફ; પછી આશરે કલાકેક સૂઈ ઉઠવું.

મૂત્રનું ઉપપાન.

પોતાનું મૂત્ર ધણી ઉત્તમ વસ્તુ છે. બ્રાહ્મીમૂહૂર્તમાં ઉઠતાંની વાર આપણે જે પીસાખ કરીએ તે ગ્રહણ કરી લેવો. પ્રથમની મૂત્ર ધાર તેમજ છેવટની મૂત્રધાર જવા દેવી; અને વચલી ધાર એક ઝારીમાં લેવી. પછી તે મૂત્ર નાક વાટે પોતે પીવું, આને યોગીઓ “શીવાંબુ” અથવા “અમર વારુણી” કહે છે. ખંડ કાપાલીકાએ આનો ઉપયોગ ધણેજ કહ્યો છે; અને મરાઠી “યોગતત્વામૃત” માં ૨૫૬-૨૫૭ મે પાને એ સંબંધી શ્લોકો આપી કથન પણ કર્યું છે. આ ગ્રંથ રા. બાચુરાવ ચીમણાજી ગોંધળેએ બનાવ્યો છે, અને બહુ ઉત્તમ છે. આ “શીવાંબુ” નો જે રોજ ઉપયોગ કરે છે, તે કોઈ દિવસ માંદો પડતો નથી. રોગીઓ પણ ઉપયોગ કરે તો જલદી સારાં થાય છે. પ્રથમ મોટેથી અથવા નાસીકાદ્વારા તાંબાના લોટામાં રાખેલું પાણી પી જવું, પછી તેના ઉપર આ “શીવાંબુ” થોડી વાર પછી પીવું. એ મૂત્રમાં ભસ્મ અથવા માટી છુટી મલમ બનાવી વાપરવામાં આવે, તો ચામડીના હરેક રોગ મટે છે; કોઈ પણ મટે છે. પ્રથમ સ્વતઃના મૂત્રથી ધા અથવા ચામડીના જે ભાગમાં કોઈ પણ પ્રકારનું દુઃખ હોય તે ઘોઈ નાંખવો. પછી મોઢામાંનું થુંક -દાતણ કયાં પહેલાનું- ચોપડી સૂકાવવું, પછી મલમ લગાડવો. હરેક સ્ત્રી પુરુષ અને બાળકે અવશ્ય આ “અમર વારુણી” નો ઉપયોગ કરવો. એના જેવી દીવ્ય ઔષધી બીજી નથી. ઝેરી જનાવરો એનું પાન કરનારને કરડતાં નથી, અને કરડ્યાં હોય તો આ મૂત્રનું પાન કરવાથી ઝેર ચઢતું નથી, પણ ઉતરી જાય છે. આ કંટાળા ભરેલો પ્રયોગ છે, પણ અવશ્ય અજમાવવા લાયક

છે. હમેશાં મૂત્રની ક્રિયા કરી રહ્યા બાદ ઈંદ્રિને પાણીથી ઘોષ નાંખવી. અને તો માટી લગાડી ઘોવી.

ઉઠ્યા બાદ અંજનની ક્રિયા.

૨. ઉઠ્યા બાદ મોઢામાંનું થુંક લઈ આંખમાં, કાનમાં, કમરે, ગુદા, અને ઈંદ્રિયના ભાગને, અને જ્યાં જ્યાં ચામડીનો કોષ પશુ જાતનો વિકાર હોય ત્યાં લગાડવું. કાનમાં થુંક નાંખી ટચલી આંગળી વડે ખૂબ હલાવી, જે મેલ આંગળીએ લાગે તે આંખમાં આંજવો.

દાતણુની ક્રિયા.

૩. ત્યાર બાદ ઝાડે જઈ આવી દાતણુ કરવું. ગુદાનો ભાગ હમેશાં માટીથી ઘોષ નાંખવો, અને સંડાસમાં માટી અથવા રાખ નાંખવાની ટેવ રાખવી. બહાર જઈએ તો માટીથી ઝાડો ઢાંકી દેવો. પ્રથમ દીવેલમાં આંગળી બોળી દાંત ધસવા, અને પછી ત્રણ આંગળીઓ વડે જીભ ઉપર દીવેલ લગાડી ધસી ઉલાળા ખાવા; તેમજ અંગુઠા વડે તાળુપર લગાડી ઉલાળા ખાવા. ત્યાર બાદ એજ પ્રમાણે માટી અથવા રાખથી દાંત, જીભ, અને તાળુ સાફ કરી કોગળા કરી નાંખવા. કોઈ પશુ જાતના મંજનનો, દાતણુનો, અથવા ઊંલ ઉતારવા સાફ દાતણુની અથવા ધાતુની અથવા બીજી જાતની ઊલનો ઉપયોગ ન કરવો. દીવેલ કોડીયમાં બળતાં જે સીલક રહ્યું હોય તેનો ઉપયોગ કરવો. ત્યાર પછી અમી હોત્રીની અથવા બીજી દુધમાં શુદ્ધ કરેલી પવિત્ર ભસ્મ મોટો એક ચમચો ભરી પાણી સાથે ખાઈ જવી; ભસ્મનો ઉપયોગ સર્વ રોગનાશક છે.

સ્નાન.

૪. પછી થડે પાણીએ સ્નાન કરવું. નાહાવામાં કોઈ પણ જાતના સાબુનો ઉપયોગ ન કરવો. માટી, નદીનો ગાળ, રાખ, ગોપીચંદન, અથવા ગાયના છાણનો દીઠ ચોળવામાં ઉપયોગ કરવો. પંચગવ્ય (ગાયનું છાણ, મુતર, દુધ, દહીં, અને ઘી) નો ચોળવામાં ઉપયોગ કરવામાં આવે તો વિશેષ સારું. દીઠ લુછતી વખત પ્રથમ મોઢું, પછી પીઠનો ભાગ, પછી છાતીનો ભાગ, પછી હાથો, પછી માથું, અને પછી નિચેનો ભાગ લુછવો. દીઠ નાહ્યા પછી ખીલફૂલજ ન લુછવામાં આવે તો વધારે સારું.

વસ્ત્રો ધોવાની ક્રિયા.

૫. ત્યાર બાદ વસ્ત્રો પોતાને હાથે ધોઈ નાખવાં. વસ્ત્રો ધોવામાં સાબુનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો કાંઈ હરકત નથી. સાબુને બદલે અરીઠાં અથવા સીકાકાઈ વાપરવાથી પણ વસ્ત્રો સારાં સારાં થાય છે.

સંધ્યા વિધિ.

૬. પછી અગાસીમાં અથવા ખુલ્લી જગ્યામાં જઈ વસ્ત્રો સૂકાતાં નાંખવા, અને તે સૂકાઈ રહે ત્યાંસુધી સૂર્યની સામે બેસી ત્રાટક, જપ, પ્રાણાયામ, સંધ્યાવિધિ વગેરે કરવાં.

ત્રાટક.

ત્રાટક એટલે બાલસૂર્યની સામે બરાબર એકી ટસે ડોળા ઉઘાડી બેસી આંખમાં ઝળઝળીઆં આવે ત્યાંસુધી જોઈ રહેવું.

પાપણે પંચ હાલવા ન દેવાં. આમ દિવસે દિવસે અભ્યાસ વધારતાં જવો. આ ક્રિયાથી નેત્રનાં સર્વ રોગો સારાં થાય છે, અને ચસમા આવ્યા હોય તોપણ ઉતરી જાય છે, ને ન આવ્યા હોય તો પહેરવાની જરૂર પડતી નથી.

આસન.

પછી પ્રાણાયામનો આરંભ કરતાં પહેલાં જુદાં જુદાં આસનોનો અભ્યાસ કરવો. શ્રી ગીતાજીમાં લખ્યા પ્રમાણે પ્રથમ દર્ભાસન, તે પર મૃગચર્મ, અને તે પર સ્વચ્છ ખાદ્યનું વસ્ત્ર ખીછાવી બેસવું. ૮૪ આસનોમાં મૂખ્ય આસનો પદ્માસન અને સિદ્ધાસન છે, જે પ્રથમ સાધ્ય કરી લેવાં. પછી રફતે રફતે બીજાં આસનોનો અભ્યાસ કરવો. પદ્માસન (કમલાસન) માં જમણા પગને ડાબી સાથળ પર, અને ડાબા પગને જમણી સાથળ પર રાખી ડોકને સહેજ નીચે નમાવી, હડપચીને હૃદય સમીપ (હૃદયથી ચાર આંગળ ઉપર) રાખી, અને ડાબો હાથ ડાબા ઘૂંટણ પર અને જમણો હાથ જમણા ઘૂંટણ પર રાખી બેસવું. અર્ધ પદ્માસન એટલે ડાબો પગ પ્રથમ વાળી તેની સાથળ પર જમણો પગ ચઢાવવો. બન્ને પદ્માસનમાં પદ્માસન પ્રમાણે બેસી હાથ પીઠ પાછળ લઈ જઈ, જમણા હાથ વડે જમણા પગનો, અને ડાબા હાથ વડે ડાબા પગનો અંગુઠો પકડી બેસવું. સિદ્ધાસનમાં ડાબા પગને આડો રાખીને તેની પાની સીવની (વૃષણના મૂલ તથા ગુદાના છિદ્રની વચ્ચેનો ભાગ) માં રાખવી, ને જમણા પગની પાની લિંગ ઉપર રાખી, ડોકને નીચે નમાવી, હડપચી હૃદયની સમીપના દેશ-

માં એટલે હૃદયની ઉપર ચાર આંગળ પર લગાડી, સરળ અને નિશ્ચલ સ્થિતિ વડે ઇન્દ્રિયોને વશીભૂત કરીને બેસવું, ને આંખને ઉઘાડી રાખી દ્રષ્ટિને ત્રિકુટીમાં (બ્રુમધ્ય ભાગમાં) રાખવી, ને ડાબા હાથના ચત્તા પંજ પર જમણા હાથનો ચત્તા પંજે રાખવો અથવા અદબ વાળવી.

પ્રાણુયામ.

આસન માંડી બેઠાં બાદ પ્રાણુયામનો આરંભ કરવો. પૂરક, રેચક, કુંભક, અને કેવળ કુંભક, મળી પ્રાણુયામ થાય છે. પૂરક એટલે વાયુ અંદર લેવાની ક્રિયા. કુંભક એટલે શ્વાસ અંદર લીધાં બાદ ઘેરી રાખવાની ક્રિયા, અને રેચક એટલે અંદર ભરેલો વાયુ બહાર કાઢવો તે. પ્રથમ શીઝ્માત કરતાં જમણી બાજુના નાકના છિદ્રને જમણા હાથના અંગુઠા વડે દાબી, ડાબા છિદ્રમાંથી લેવાય તેટલી હવા અંદર લેવી. અનામિકા અને ટચ્છી આંગળી વડે ડાબું છિદ્ર બંધ કરી અંદર હવા ઘેરી રાખી કુંભક કરવો. પછી અંગુઠા હીલો કરી પવન જમણી બાજુથી ધીમે ધીમે છોડી રેચક કરવો. પછી એજ પ્રમાણે જમણા છિદ્રમાંથી પવન લઈ, રોડી રાખી, ડાબા છિદ્રમાંથી છોડવો. આ પ્રમાણે થોડા વખતના અભ્યાસ પછી નિયમપૂર્વક પૂરક કરતાં ચારગણો વખત કુંભક કરવો, અને બમણો વખત રેચક કરવો, એટલે એક વખત ગાયત્રી મંત્ર અથવા છાંદ મંત્ર બોલી પૂરક કરવામાં આવે, તો ચાર વખત મંત્ર બોલીએ ત્યાં સુધી કુંભક કરવો, અને બે વખત મંત્ર બોલી રહીએ તેટલો વખત રેચક કરવો. વળી પાછો તેજ ક્રમ કરવો.

એટલે આખો પ્રાણાયામ થયો કહેવાય. પ્રાણાયામની સાથેજ મૂળબંધ, ઉડીઆનબંધ, અને જલધરબંધ પણ સાધ્ય કરવાં. પૂરક કરતી વખતે પેટ ફુલાવવું અને મૂળબંધ કરવો. રેચક વખત ઉડીઆનબંધ, અને કુંભક વખત જલધર બંધ કરવો. મુળબંધ કરતી વખત સીવણીનો ભાગ અંદર લઇ ગુદાના દ્વારને બૂચ માર્યા જેવું કરવું, અને નિચેથી વાયુને ઉપર ખેંચવો એટલે અપાન વાયુની ગતી ઉર્ધ્વ કરવી. ઉડીઆનબંધમાં ઘૂંટણ પર હાથ રાખી પેટનો ભાગ અંદર ખેંચાય તેટલો ખેંચવો એટલે પીઠનો ભાગ ને પેટનો ભાગ એક થઇ જાય એમ કરવું. જલધરબંધમાં કંઠની નિચેનાં ભાગમાં જ્યાં ખાડો છે, ત્યાં દાઢીનો ભાગ દબાવવો. પૂરક કર્યા પછી કુંભક કરતી વખત આ બંધ કરવો. પ્રાણાયામ કરતી વખત હમેશાં કાછો અથવા લંગોટ પહેરવાં, અને પેટમાં કાંઈ પણ ખાધેલું ન હોવું જોઈએ.

પંચપ્રાણજય.

આ સિવાય પંચપ્રાણનો જય મેળવવાની કિવાનો અભ્યાસ પણ દરેકે હમેંશા કરવો જોઈએ. પ્રાણ, સમાન, અપાન, ઉદાન, અને વ્યાન, એ પ્રમાણે પ્રાણના બેઢ છે. મોંઠા અને નાકના પ્રદેશથી હૃદય પર્યંત જે વાયુ વિચરે છે, તેને પ્રાણવાયુ કહેવામાં આવે છે. હૃદયથી તે નાભી સુધીના વાયુને સમાન કહેવામાં આવે છે. નાભીથી તે ષગના તળીયા સુધી સંચાર કરનાર વાયુને અપાન વાયુની સંજ્ઞા આપવામાં આવી છે. કંઠથી તે મસ્તક સુધીના વાયુને ઉદાન વાયુ કહેવામાં આવે છે, અને સર્વ સરીરમાં વ્યાપી

રહેલાં વાયુને બ્યાનની સંજ્ઞા આપવામાં આવી છે. હવે પ્રાણવાયુનો જય મેળવવાની ક્રિયા એવી રીતે કરવામાં આવે છે કે સરળ સિધ્ધા અંગને લુલુ પાડી ઉભા રહેવું. મોઢું બંધ કરવું, અને નાકવડે (બન્ને છિદ્રો વડે) હાથ લગાડ્યા સિવાય પૂરક કરવાનો આરંભ કરવો એટલે પવન અંદર ભરવો. પવન ભરતી વખત અવાજ બિલ-કૂલ કરવો નહીં. પવન ભરતી વખત છાતી ધ્રુલાવતા જવી. શરીર કોઈપણ રીતે હાલવા દેવું નહીં નજર નિચે અથવા નાકની ઢાંડી સામે રાખવી. નજર ઉપર કરવાથી ચક્કર આવે છે. એ પ્રમાણે પૂરક કરી, પછી કુંભક કરવો, એટલે વાયુ અંદર સ્થિર રાખવો. પછી રેચક કરવો, એટલે પવન બન્ને છિદ્રોમાંથી ધીમે ધીમે છોડવો. એમ કર્યા પછી ગભરામણ થઈ શ્વાસ અંદર લેવાની ઇચ્છા થાય એમ થવા ન દેવું. આ પ્રમાણે પ્રથમ પ્રથમ ત્રણથી પાંચ વખત પૂરક, કુંભક, અને રેચક કરવો. એક અઠવાડિયું અભ્યાસ થયા બાદ સમાન વાયુને જય કરવાની ક્રિયા આરંભ કરવી. તાટ ઉભા રહીને પ્રથમ કલા પ્રમાણે પૂરક કરવો, પૂરક કરી છાતી ફૂલાવ્યા બાદ એક 'સેકંડ' વાયુ સ્થિર કરવો, પછી છાતી ઉપર ખેંચ્યા પ્રમાણે કરી, પેટ દબાવી ઉડીઆનબંધ કરીને, કુંભક કરવો, એટલે પેટ છેક અંદર પીઠ સાથે દબાવી દેવું. પછી પેટના ભાગને જરા ધક્કો આપ્યા જેવું કરી, ધીમે ધીમે રેચક કરવો. ત્રણથી પાંચ વખત આ પ્રમાણેની ક્રિયા કરવી. એક અઠવાડિયું આ ક્રિયા ચાલુ રાખવી, તે દરમ્યાન ઉપર લખેલી પ્રાણવાયુ જયની પણ ક્રિયા ચાલુ રાખવી. પછી અપાન વાયુ જયની ક્રિયા શીઘ્ર કરવી. ઉભા રહી ઘૂંટણ પર હાથ ટેકી પાંકા વળવું, અને નજર નિચે રાખી પૂરક કરવો. પૂરક કર્યા બાદ

ગુદાદ્વાર અને પેટનો ભાગ શક્ય તેટલો અંદર દબાવવો. પછી પેટના ભાગને જરા ધક્કો આપ્યા જેવું કરી, ધીમે ધીમે રેચક કરવો. રેચક વડે પવન સાફ બહાર કાઢી નાખ્યા બાદ હાથ ઘૂંટણ ઉપરથી કાઢી લઈ તાટ ઉમાં રહેવું. વળી પાછા વાંકા વળી ઘૂંટણ પર હાથ મૂકી ઉપર પ્રમાણે પૂરક, કુંભક, અને રેચક કરવો. ત્રણથી પાંચ વખત એક અડવાડીયાં સુધી આ ક્રિયા કરવી, તે દરમિયાન ઉપલા બે વાયુના જયની ક્રિયા પણ ચાલુ રાખવી. પછી ઉદાન વાયુના જયની ક્રિયા શીઝ કરવી. ઉદાન વાયુ કંઠમાં રહે છે, માટે સીધા ઉભા રહી બે હાથ વડે કંઠના ભાગને પકડી રાખી પૂરક કરવો. પછી કુંભક કરીને બંને હાથો વડે ગળું દબાવવું, અને અંદરથી વાયુ બહાર ફેલાતો હોય તેમ કરી ગળું ફૂલાવવું, અને ગળાના ખાડાનો ભાગ બંને અંગુઠાઓ વડે દબાવવો, પછી દબાવેલી ઢીલું કરી રેચક કરવો. ઉપર પ્રમાણેજ ત્રણથી પાંચ વખત એક અડવાડીયાં સુધી આ ક્રિયા કરવી, તે દરમિયાન ઉપલા ત્રણ વાયુના જયની ક્રિયા પણ ચાલુ રાખવી. આ વાયુનો જય સાધ્ય થાય તો ફાંસી પર ચઢેલો માણસ ગળાનો ફાંસો પણ તોડી શકે છે. શ્રીકૃષ્ણ ભગવાને આજ તત્વ ઉપર નાગદમન કીધું હતું, અને કાળીનાગના બંધો તોડ્યા હતાં. વ્યાન વાયુ આખા શરીરમાં વ્યાપેલો હોય છે, તેના પર જય મેળવવાને ટટાર ઉભા રહી પૂરક કરી પછી કુંભક કરી શરીરના એકેક ભાગને તાટ કરતા જવું, અને પછી રેચક કરવો. આવી રીતે કુંભક કરી શરીરના જે ભાગને તાટ કરવાની ક્રિયા કરવામાં આવે, તે ભાગ એટલો વજ્ર બને છે કે તેના ઉપર ગમે તેટલો માર પડે તોપણ તે ભાગ સહન કરી શકે છે. આ વાયુનો જય

કરવાથી શરીર ઉપરથી ભરેલું આડું પસાર કરાવી શકાય છે તેમ પત્થર છાતી પર મૂકી તેના પર પશુ ધા કરવા દેવામાં આવે તે કાંઈ ઇજા થતી નથી. આંગ બળના ખેલો કરનારા આજ તત્વ ઉપર પોતાના ખેલો કરી શકે છે. ઉપર પ્રમાણે ત્રણથી પાંચ વખત રોજ ક્રિયા કરવી એક અઠવાડીયાં સુધી; અને તે સાથે બાકીન ચાર વાચુના જયની ક્રિયા પણ ચાલુ રાખવી. આ પ્રમાણે પાંચ પ્રાણુજયની ક્રિયા સાધ્ય થયે શરીર નિરોગી, તેજસ્વી, મજબૂત બને છે, અને ચિત્તમાં હમેશાં ઉત્સાહ બન્યો રહે છે.

જપ.

જપ પણ વિધી પૂર્વક કરવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. બંને તો ઉભા ઉભા જપ કરવો. પ્રથમ વૈષ્ણવી વાણ્ણીથી મોટેથી કાં સંભળાય એવી રીતે થોડો વખત જપ કરવો, પછી મધ્યમા વાણ્ણીથી ધીમે ધીમે કાને સંભળાય એવી રીતે જપ કરવો. પછી પર્યંતી વાણ્ણીથી હૃદયમાં આંખ મીચી જપનો મંત્ર જપ્યા કરવો અને છેવટ પરાવાણ્ણીથી મંત્રરૂપ બની જવું. આમ કરનાર અથવા આયત્રી મંત્રનો જપ સર્વોત્તમ છે. જે મંત્ર અથવા ઇશ્વરના નામનો જપ આપણને વધારે પ્રિય હોય તેજ કરવાથી વિશેષ લાભ છે. ત્રણ હજાર જપ જે રોજના થાય તો શરીર સંપત્તિ મુક્ત રહી મોક્ષ પ્રાપ્તિ પણ શીઘ્ર થાય.

દુકામાં મેં આસન, પ્રાણાયામ, પાંચપ્રાણુજય વગેરેને વિધિ બતાવ્યો છે, પણ તે ઉપરથી બીન અનુભવીને કરવાં શક્ય નથી, માટે આ વિદ્યાના કોઈ જાણુકાર ચોખી પાસે જઈ તેમન

સમક્ષ શીખી આવવું. વગર શીખે કેવળ પુસ્તક ઉપરથી ક્રિયાઓ સાધ્ય થવી અશક્ય છે. પણ દરેકે એ ક્રિયાઓ શીખી અમલમાં લાવવાની તો ખાસ જરૂર છે.

સૂર્યને નમસ્કાર.

આ સર્વ ક્રિયાઓ થઈ રહ્યાં બાદ સૂર્યના નિચે પ્રમાણેના બાર નામો બોલી સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કરવા.

- | | |
|-----------------|----------------------|
| ૧. ॐ મિત્રાયનમઃ | ૭. ॐ હીરણ્યગર્ભાયનમઃ |
| ૨. ॐ રવયેનમઃ | ૮. ॐ મરીચયેનમઃ |
| ૩. ॐ સૂર્યાયનમઃ | ૯. ॐ આદિત્યાયનમઃ |
| ૪. ॐ ભાનવેનમઃ | ૧૦. ॐ સવિત્રાયનમઃ |
| ૫. ॐ ખગાયનમઃ | ૧૧. ॐ અર્કાયનમઃ |
| ૬. ॐ પુષ્ણવેનમઃ | ૧૨. ॐ ભાસ્કરાય નમઃ |

ॐ શ્રી સવિતાસૂર્યનારાયણાય નમઃ

એમ છેલ્લું બોલી પ્રદક્ષિણા ફરવી. પ્રત્યેક નામ બોલી સાષ્ટાંગ નમસ્કાર કરી દંડ કાઢવો, પછી ઉભા થઈ તેજ નામ બોલી ઉઠ બેસ કરવી. એજ પ્રમાણે બીજા નામનો આરંભ કરવો. ત્યાર બાદ મગદળીયા લઈ જુદી જુદી રીતે અકેક નામ લઈ ફરવવા. આ પ્રમાણે અર્ધશક્તિ અપતાં સુધી કસરત કરવી. બાર, ચોવીસ, છત્રીસ, હડતાળીસ, સાઠ, અને છેવટ એકસો વીસ સુધી આ પ્રમાણે નામો લઈ જોનામાં જોટલી શક્તિ હોય તે પ્રમાણે ઉઘાડામાં કસરત કરવી. માત્ર એટલું બાદ રાખવું કે પૂર્ણ શક્તિપાત્ર કસરતમાં કરવો નહીં, પરંતુ અર્ધશક્તિ પ્રમાણે કસરત કરવી. આ-

ટલી ક્રિયા કરતાં સુધીમાં ધોઝેલાં કપડાં સૂકાઈ જશે, જે લઈ ઊંચા મૂકી, ખીજા કાર્યમાં લાગવું. એટલે તો નિયમ રાખવોજ કે કપડાં સૂકાતાં સુધી ઉઘાડે દીલે બાળસૂર્યના તેજમાં કાગ વ્યતિત કરવો.

મૃતાસન અથવા શબાસન.

૭. પછી પસીનો લૂછી નાંખી સર્વાંગે ભસ્મ ચોળી “ મૃતાસન ” કરી, છાંયડામાં આવી પંદર મિનિટ અથવા અડધો કલાક આંગ ઉપર કપડાં પહેરી પડી રહેવું. “ મૃતાસન ” એટલે શરીર મૃતવત-પ્રેત પ્રમાણે તદ્દન લૂલું પાડી હાલચાલ કર્યા સિવાય ચત્તા પડી રહેવું તે.

ભોજન.

૮. પછી તાપ્પડોખ ભોજન કરી લેવું. સહવારે ચાહા દૂધ, કેરી, વગેરે કાંઈ ન લેતાં જેટલું જલદી જમી લેવાય તેટલું સાઈ. સહવારે આઠ અને નવ વાગતા સુધીમાં જમી લેવાનું રાખવું ધણુંજ આરોગ્યકારક છે. તેનાથી પણ વહેલાં સાત વાગતાની અંદર જમી લેવાની ટેવ રાખી હોયતો વિશેષ સાઈ. ટુંકામાં આપણે જે વ્યવહારમાં દિવસમાં ગુંથાવવાનું હોય તે પહેલાં જમી લેવું જોઈએ. શરીરનું ધોકડું અન્ન પાણીનું બનેલું છે, તેથી એને એજ વધારે આરોગ્યકારક છે. ફક્ત ભાત, શાક, ચટણી, અથાણાં સિવાયનું દાળ રોટલીનું ભોજન ધણુંજ ઉત્તમ ગણાય. ભોજન હાથે ખતાવી ખાવું ધણું સાઈ. ભોજનમાં દાળ ત્રિકટુ (ચુંક, મરી, પીપેસ્તો ભૂકે) સિંધવ, અને લીંચુ નિચોવી તેમાર

કરવી. બીજો મસાલો નાંખવાની જરૂર નથી. ભોજનની સાથે પંચામૃત (ગાયનું દૂધ, ઘી, મધ, દહીં, અને સાકર) અને તો હમેશાં ખાવું, અને ચટણી અથવા અચાણું જોઈતું હોય તો લીંબુ, આદુ, અને અળખ બારી તેનું અચાણું તૈયાર કરી ખાવું. રોજ જમવામાં આખું લીંબુ ખાવાની ટેવ રાખવી, અને તેના છોડાં પણ ચાવી જવાં; લીંબુના છોડામાં ઘણો ગુણુ રહેલો છે.

મુખવાસની ક્રિયા.

૯. જમી રહ્યાં બાદ તૂર્ત મુખવાસ તરિકે મોઢામાં માથ તેટલાં તુળશીના પાંતરા (માંજર સાથે હોય તોપણ હરકત નહીં) ચાવી જવાં. બાદ પાન સોપારી વગેરે જે ખાવું હોય તે ખાવું; વાસ્તવિક તેની જરૂર નથી.

૧૦. પછી પોતાના ઉદોગે વળગી જવું, અને બપોરે તરસ લાગે અથવા કાંઈ ખાવાની જરૂર જણાય તો ફક્ત લીંબુનો સરખત પીવો. એક બાટલીમાં ખાંડની ચાસણી બનાવી ભરી મૂકવી, અને ખાલામાં લીંબુનો રસ કાઢી તેમાં પાણી નાંખી, તે ચાસણી નાંખી પી જવો. તેના ઉપર મોઢું ભરી લીમડાનાં કુમળાં પાંતરા ચાવી જવાની રોજ ટેવ રાખવી. બપોરે લીંબુનો સરખત વગેરે કાંઈ પણ ન લેવામાં આવે તોપણ દિવસમાં એક વખત લીમડાના પાંતરા તો અવશ્ય ચાવવાં.

સાંજના ભોજનની ક્રિયા.

૧૧. સાંજના કામથી પરવારી સૂર્યાસ્ત પહેલાં જમવાની ટેવ રાખવી, એ ટેવ ધણીજ ઉત્તમ છે, માટે અવશ્ય પાડવી, જમ્યા

બાદ પાછાં તુળશીનાં પાતરાં ચાવવાં. દિવસમાં ગમે તે પ્રકારે બે વખત તુળશીનાં પાતરાં, અને એક વખત લીમડાનાં પાતરાં તો ચાવવાંજ. એ બંને ચીજો સર્વ રોગના જંતુનાશક છે. માટે તેનો ઉપયોગ કદી પણ છોડવો નહીં.

સૂર્યાસ્ત પછીની ક્રિયા.

૧૨. સૂર્યાસ્ત પછી કોઈ પણ ક્રિયા કરવાની રાખવી નહીં. વાંચવા, લખવાનું, વગેરે કોઈ પણ કામ સૂર્યાસ્ત પછી કરવું નહીં. તેમ મોઢામાં પણ કાંઈ નાખવું નહીં. સૂર્યોદયથી તે સૂર્યાસ્ત સુધીમાંજ સર્વ કાર્યો કરવાની ટેવ રાખવી. રાત્રીનો વખત બનતાં સુધી જપ, ધ્યાન, ધારણા, સમાધીમાં ગાળવો. અને ઉચ્ચ સ્વરે આશરે એક કલાક વાજાંત્ર સાથે બજન કરી કંઠ અને છાતીનો ભાગ શુદ્ધ કરવો. હારમોનીયમ, પીયાનો, વગેરે પાશ્ચિમાત્ય વાદ્યોનો ખીલકૂલ બજન કરતી વખત ઉપયોગ કરવો નહીં, પરંતુ સતાર, સારંગી, દીલરૂબા, તંબુરો, વગેરેનો ઉપયોગ કરવો. પાશ્ચિમાત્ય વાદ્યોથી કંઠ ફાટી જાય છે, અને શક્તિ ઉપરાંત કંઠ ખેંચવાની જરૂર પડે છે, તેથી ફાયદાને બદલે નુકસાન થવાનો વધારે સંભવ હોય છે. ઇશ્વરે સૂર્યાસ્ત પછીનો વખત કેવળ વિશ્રાંતિ સાડા ઠરાવેલો છે તે વખતમાં કાળજી રહીત થઈ આત્મચિંતન કરવું એજ ઉચિત છે. સૂર્યાસ્ત પછી કૃત્રિમ બત્તીની સાહ્યથી કોઈ પણ પ્રકારનું કામ કરવું એ જીવનદોરી નખખી પાડવા જેવું છે. ઉપાશ્રયોમાં જેમ બત્તિ રાખવામાં આવતી નથી, તેમ બનતાં સુધી બત્તિ પણ રાખવી નહીં, અમાસીમાં અશ્વવા ખુદલી જગામાં ખેતી કામ વ્ય-

તિત કરવો. ખતિ વડે કોઇ પણ પ્રકારનું કામ કરવાથી સર્વ રીતે નુકસાન છે; ફાયદો કાંઇ પણ નથી. ખતિ રાખવી હોય તો દિવેલ, કોપરેલ, ધી, કે મીણખત્તીની રોશનીનો ઉપયોગ કરવો. રમત ગમતનો શોખ હોય તો “ યુદ્ધિયળ અથવા શેતરંજ ” ની રમત સૂતાં પહેલાં રમવી. પાના, સોગટાખાજી, ખીઝીક, શ્રીજ, વગેરેની રમતગમતો બિલકૂલ રમવી નહીં. યુદ્ધિયળની રમતમાં “ ખ્યાદ માહાત ” અને “ પંચમોહોરી ” કરવા સુધીની પારંગતતા મેળવવી. પ્રથમ રાજને વજીરથી મહાત કરવો, પછી ઘોડાથી, પછી ઊંટથી, હાથથીથી, અને છેવટ પાયદળથી; અને તે પણ નિશાની અગાઉથી કરી મૂકેલાં પાયદળથી. નજેરી કરતાં જોરી ખાજી રમવાનો શોખ રાખવો.

નિદ્રાની ક્રિયા.

૧૩. મોડામાં મોડા રાત્રીના દશ વાગતા પહેલાં સૂઈ જવાની ટેવ પાડવી. સૂર્યાસ્તથી સૂર્યોદય સુધીના વખતના ચાર ભાગો પાડવા. પ્રથમના અને છેલ્લા ભાગમાં જાગવું, અને વચલા બે ભાગમાં નિદ્રા લેવી. સૂતી વખત શરીરને છેક ઢીલું પાડી નાંખી, ચિત્તમાંના સઘળા વિચારો દૂર કરી, કેવળ શાન્તિથી ઉંઘ લેવી. સૂવાનું જની શકે તો ખુલ્લામાં રાખવું. ઝોરડામાં સૂવામાં આવે તો કોઇ પણ જાતની ખત્તી રાખવી નહીં. ઝોરડાની સર્વ ખારિઓ ખુલ્લી રાખવી. જો ખત્તી રાખવાની જરૂર પડે, તો તે બહારની ખાજીએ રાખવી. બિછાના અથવા તકિયા સિવાય સૂવાની ટેવ પાડવી. ફક્ત શેત્રંજી, ચટાઇ, અથવા દર્બના આસનપર

સૂત્રું. સૂતી વખત મોઢેથી શ્વાસ લેવાની ટેવ બહુ નૂકશાનકારક છે. ગાય, ભેંસ, અથવા બળદ, ઘોડો, ગેંટ, આપણે વેચાતા લઘુએ છીએ તો મોઢે શ્વાસ લેનારને પસંદ કરતાં નથી. તે નાકૌવત હોય છે. માટે મોઢેથી શ્વાસ લેવાની ટેવ હોય તો મોઢે કપડું બાંધી સૂવાની ટેવ રાખવી. નાકના છિદ્રોજ ફક્ત શ્વાસની ક્રિયા સાડે બનાવવામાં આવેલાં છે, તેથી તેનોજ ઉપયોગ કરવો. ટેવ પડી ગયા બાદ મોઢે પટ્ટી બાંધી સૂવાની જરૂર નથી. નાકમાંના વાળ બહુ ઉપયોગી છે; હવામાંના રજકણો અંદર જવા દેતાં નથી, માટે તે કાઢવાની ટેવ રાખવી નહીં. રાત્રીના હમેશાં ડાબે પડામે સૂવું. સૂવાની જગામાં ચાર દિશાએ ચાર તુળશીના કુંડા મૂકવાં, કે જે બાબુનો પવન હોય તે તુળશી પરથી પોતાના દીક્ષપર આવે. એ ખૂબ યાદ રાખવું કે માણસ ઉંઘે છે ત્યારેજ તેના શરીરનું બંધારણ બને છે, તેથી એ બાબતની ખાસ કાળજી રાખવાની જરૂર છે. રોગ હમેશાં શરીરમાં રાત્રીનાજ પ્રવેશ કરે છે, માટે સ્વચ્છ જગામાંજ સૂવું. સૂતી વખત પાણી પીને સૂવાની ટેવ સારી નથી. ખાધાં પછી ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક પછીજ હમેશાં સૂવું. સૂતાં પહેલાં રોજ કોડિયામાંનું દિવેલ આંખમાં આંજી સૂવું. સૂતી વખત નાકના છિદ્રોમાં, કાનમાં, અને ગુદાદ્વારમાં, તેમજ ધ્રિએ પણ દિવેલ ચોપડવું.

બ્રહ્મચર્ય.

૧૪. જીવનદોરીનું લંબાવવું અને ટકવું, હમેશાં બ્રહ્મચર્યના નિયમો પાળવા ઉપર વિશેષ આધાર રાખે છે, અને તંદુરસ્ત જીંદગી પણ તેથીજ મળે છે, માટે બની શકે તેટલો આ બાબતમાં મન

ઉપર કાપુ રાખવો. ગૃહસ્થ પણ કાપુ રાખી શકે છે, અને નિયમિત રીતેજ દક્ષત મૈથુનની ક્રિયા કરવાની ટેવ પાડે. સૂતાં પહેલાં નવલ-કથા વાંચવી નહીં, અથવા સ્ત્રીઓ સંબંધી શૃંગારિક કોઇ પણ વિચારોથી મુક્ત રહેવું, એ ખાસ આવશ્યક છે.

૧૫. છેવટ આટલા બોલો યાદ રાખવાં કે, “આહાર દઢ, નિદ્રા દઢ, મૈથુન દઢ હોય, તે મરે તો ખરો પણ માદો કદી ન પડે”



પ્રકરણ ૨ જી.

પખવાડિએ પાળવાના નિયમો.

એકાદશીનું વ્રત.

૧. હરેક આળક, સ્ત્રી, કે પુરુષે, એકાદશીનું વ્રત જરૂર કરવું; કોઈ દિવસ પણ એ વ્રત ચૂકવું નહીં. આઠ વર્ષના આળકથી તે ૮૦ વર્ષના ડોસા ડોસી સુધી, આ વ્રતનું પાલન કરવાનું શાસ્ત્ર-કારોએ બહુ ભાર મૂકી કહ્યું છે. આ વ્રત યથાર્થ રીતે પાળવાથી શરીર સંપત્તિ સદાને સારૂ જળવાઈ રહે છે. દશેમને દિવસે આખો દિવસ મોઢામાં કાંઈ પણ નાંખવું નહીં; ફક્ત પાણી પીવાની જરૂર જણાય તો પીવું; અને સાંજના સૂર્યાસ્ત પહેલાં દોઢ કલાક અગાઉ હવિષ્યઅન્ન લેવું, એટલે મીઠા વગરનું ભોજન કરવું, જેને અલુચ્છ ભોજન પણ કહેવામાં આવે છે. એકાદશીને દિવસે નમ્મોડો અપવાસ કરવો. પાણી પીધાં સિવાય રહી શકાય તો ઘણુંજ સારૂ, નહીં તો

પાણી પીવું. રાત્રીના આખી રાત જાગરણ કરવું, અને બારસને દિવસે બપોરના બાર વાગતા સુધી મોઢામાં કાંઈ પણ નાંખવું નહીં, પણ બાર વાગતા પછી હવિષ્ય ભોજન એટલે અલુણ્ડું ભોજન દશેમની માફક લેવું. બપોરે તે દિવસે બિલકુલ સૂવું નહીં. ઉત્તમમાં ઉત્તમ રીત તો આ છે, પછી જેટલો સંયમ આછો, તેટલી ઘૂટ શાસ્ત્રકારોએ મૂકી છે. એટલે અપવાસને દિવસે પાણી પી રહેવું, લીંબુનો સરખત પી રહેવું, દૂધપર રહેવું, ફળફળાદિ પર રહેવું, ફરાળ કરી રહેવું, અને છેવટ નક્ત ભોજન, એટલે એક વખત ખાઈ રહેવું. એ સર્વ એક એકથી ઉતરતી પંક્તીના નિયમો છે, અને તે જોઈએ તેવો ફાયદો કરી શકતાં નથી, માટે દરેકે પોતાના મનપર કાચુ મેળવી ઉત્તમ પ્રકારનો સંયમ પાળવાની ટેવ રાખવી, એટલે નકંડો અપવાસ કરવાનીજ આદત પાડવી. આ સંયમ આપણે આખી જીંદગી પર્યંત બદ્ધજ ઉપયોગી થઈ પડે છે, અને મહાન કાર્યો આપણે હાથે થાય છે. એકાદશીને દિવસે રાત્રીના જાગરણ કરવાથી એટલા બધા ફાયદા છે, કે તેનું વણુંન અહીંઆ થઈ શકે એમ નથી. ચોવીસ કલાક પંદર દિવસે કેવળ જાગત અવસ્થામાં ગાળવાથી, પંદર દિવસનું શરીરમાંનું ગમે તેવો ખોરાક ખાઈ ઉત્પન્ન થએલું સઘળું ઝેર, એકદમ નાશ પામે છે. મારા પોતાના જાતી અનુભવથી હું જાતી ઠોકી કહું છું કે, ફક્ત એક એકાદશીનું વ્રતજ કરવામાં આવે, તો તેને કોઈ દિવસ પણ, દાકતર, વૈદ્ય, કે હકીમ, પાસે જવાનો વખત નહીં આવે.

ઉપ:પાન.

૨. રોજ ઉપ:પાન એટલે સહવારે ઉઠતાંનીવાર જે પાણી

પીવાનું લખ્યું છે, તેમાં ચોવીસ કલાક સુધી મોટી પાંચ હરડે પલાળી મૂકી, તે પાણી દર પંદર દિવસે એક વખત પી જવું, અને હરડે કાઢી સૂકાવી ઉંચી ગોખલામાં મૂકી રાખવી. જેવો જેનો કોઠો, તે પ્રમાણે હરડેનો ઉપયોગ કરવાનો છે; કોઈને ફક્ત એકજ નાંખી પાણી પીવાથી, એક અથવા બે ઝાડા સાફ આવે, તો તેણે તે પ્રમાણે કરવું. તાતપર્ય એકે બે ઝાડા સાફ થાય તેટલી હરડે પલાળી પાણી પીવું. વધારેમાં વધારે દશ હરડે એકી વખતે પાણીમાં નાંખી પીવામાં આવે, તો તેથી પણ કાંઈ નુકશાન થાય એમ નથી. આના દોઢ આનાની એક હરડે (સુરવારી) બજારમાં મળે છે તે લેવી. વધારે વજનદાર રૂપિઆ, બે રૂપિઆ, ચાર રૂપિઆની મળે છે, તેનો ઉપયોગ કરવાની કાંઈ આવશ્યકતા નથી; જેકે તેવી હરડેનો ઉપયોગ કરવો હોય તો ફક્ત એકજ નાંખવી. દર પંદર દિવસે હરડે બદલવાની જરૂર નથી. તેની તેજ સૂકાવી વર્ષ દિવસ સુધી વાપર્યા કરવી.

ગૌમૂત્ર.

૩. પંદર પંદર દિવસે સહવારે એક વખત પ્યાલો ભરી ગૌમૂત્ર પીવું.

જલધોતી.

૪. દર પંદર દિવસે એક વખત “ જલધોતી ” કરવી. એટલે સહવારે દાતણ કુર્ચા બાદ જરા ઉંઠાએણું પાણી પેટ ભરીને પીવું, અને પછી મોઢામાં આંગળાં ધાલી ઓંકી નાખવું. પ્રથમ એાખ્યું પાણી નીકળશે, પછી કદ મિશ્રિત પાણી નીકળશે, ત્યારબાદ

અનેક પ્રકારના દોષોથી યુક્ત પાણી નીકળશે, અને છેવટ ખાધેલાં અન્ન મિશ્રિત પાણી નીકળવા માંડ્યું, કે ઓંકારી કરવાનું બંધ કરવું.

અસ્તિ.

૫. દર પંદર દિવસે એક વખત “અસ્તિ” એટલે “એનીમા” નો ઉપયોગ કરવો. હાલમાં પાશ્ચિમાત્ય દેશમાં બનેલી “એનીમા” એ જૂદી જૂદી જાતની બજારમાં મળે છે તેનો ઉપયોગ બનતાં સુધી ન કરવો. એ “એનીમાઓ” થી ફાયદાને બદલે નુકસાન વધારે થાય છે; પેટમાં વાયુ મરાય છે, આંતરડા ફૂલે છે, અને વધારે વખતના ઉપયોગથી તે કામ કરતાં અટકી જાય છે, અને માણસને “એનીમાની” ટેવ પડી રોગી બને છે. માંદા માણસે જેમાં વાયુ ખેંચવાની બિલકૂલ શક્તિ નથી, તેણે એ કૃત્રિમ “એનીમા” નો ઉપયોગ કરવાનો છે. એ કૃત્રિમ “એનીમાઓ” માં ઉત્તમ “જે. બી. એલ. કેસકેડ” (“Joy Beauty and Love Cascade”) અમેરીકન બનાવટની આવે છે, અને જે ઘણી મોંઘી મળે છે તે વાપરવી. સુંબઝમાં જનરલ પોષ્ટ ઓશીસની સામે મી. બી. પી. માડનને ત્યાં મળે છે. આપણા દેશના પ્રાચિન નિબંધુરતા-કરે અસ્તિ વિષયમાં ઘણું વિસ્તૃત લખ્યું છે, અને તે આધારે અસ્તિનો પ્રયોગ કરવો. વાંસની, ધાતુની, અથવા બીજી કોઈ જાતની ઘણીજ “પોલીસ” કાગળથી સાફ કરેલી, છ આંગળથી કમી નહીં, અને આઠ આંગળથી લાંબી નહીં, એવી નળી લેવી. હાલમાં બજારમાં મળે છે તેવી “એનીમા” ની નળી પણ ચાલશે. તે નળીમાં આરપાર કાણું હોવું જોઈએ, અને તે આપણી ટચલી આંગળી જમ એટલું

મોટું હોવું જોઈએ, પ્રથમ, આંગળીએ દિવેલ લગાડી ગુદામાં ફેરવવું, અને આખી આંગળી ગુદાદ્વારમાં જતી થાય, એટલે આંગળીને જે મળ લાગે તે કાઢી નાંખવો; એને “ ગણેશ ધોતિ ” કહે છે. એમ બધો ઉપરનો મળ નીકળી રહ્યા બાદ આંગળી કાઢી નાંખી, અંદર ચાર આંગળ નળી દાખલ કરવી, અને બાકીની બહાર રાખી તે- તું મોટું પાણીમાં મૂકી અડકડા બેસી, પાણી જોરથી શ્વાસ ઉપર ચઢાવી ખેંચવું. પાણીમાં દિવેલ, સામુનું શીણ, ઝીસેરાઇન, પેરે- શીન ઓઇલ, વગેરે કાંઈ નાખવું નહીં. નિરોગી માણસે થંડું પાણી લેવું, અને રોગીએ તથા બાળકે ઉંઘાએલું પાણી લેવું. નિરોગી માણસે તો નદી કિનારે જઇ, બસિતનો પ્રયોગ કરવો વધારે હિતા- વહ છે. બસિત સાધ્ય કરતાં પહેલાં “ નૌલી ” અવશ્ય પ્રથમ સાધ્ય કરી લેવી જોઈએ. “ નૌલી ” કરવાની રીત એવી છે કે, પ્રથમ જમીન પર ઘુંટણુ વાળી બેસવું, અને પછી ઘુંટણુ પર બન્ને હાથ રાખી વાંકા વળી પેટ તરફ નજર રાખી, પેટ અંદર દબાવી આપણા નળને ઉભા કરી ગોળ ગોળ ફેરવવા, તેનાથી પેટમાં ઉબ્જતા ઉત્પન્ન થાય છે, અને મળ સાફ થઇ જાય. ખૂબ સાફ આવે છે. આવી રીતે પ્રથમ “ નૌલી ” કરી નળી વડે ખેંચાય તેટલું પાણી અંદર ખેંચવું, અને પેટ તસતસ થઇ અંદર દુખાવો થવા માંડે, કે નળી કાઢી લઇ આશરે પાંચ મિનિટ શ્વાસ ધેરી રાખી, એટલે કુંબક કરી પાણી પેટમાં રહેવા દેવું. ધીમે ધીમે પાણી વધારે વખ ત પેટમાં રાખવાની ટેવ પાડવી. પાંચ મિનિટ શ્વાસ ધેરી કુંબક ન થાય, તો કાંઇ અડચણ નહીં, પણ પેટમાં પાણી ગમે તે પ્રકારે વધારે વખત ટકી રહે એમ કરવું. પછી “ ઉત્કટાસન ” કરી પાણી

કાઠી નાંખવું. એ આસન એવી રીતે કરવું કે, પગો જમીન પર પાછળ વાળી, એડાઓ કુલાપર ટેકાવવી, અને આંગળાંપર ભાર રાખી જમીન સાથે ટેકવાં, અને બન્ને હાથ સાથે સાથે રાખી જાગોપર મૂકવા, અથવા જેમ અનુકૂળ પડે તેમ રાખવાં. સર્વ પાણી ગુદા-દ્વારે બહાર નીકળી જાય, પછી કાંઈ સિલક રહ્યું હોય, તો તે “ મયૂરાસન ” કરી તદ્દન કાઠી નાંખવું. એ આસન કરવાની રીત એવી છે કે, બન્ને હાથ જમીન પર મૂકી, બન્ને કાણીઓ વડે પેટમાંના નળોને દબાવી, તેના ઉપર આખું શરીર તાટ ટેકી, અધ્ધર રાખવું, એટલે કાણીઓના આધારે લાંબુ કરવું. પ્રથમ બન્ને હાથમાં અંતર રહે તો હરકત નહીં, પરંતુ ધીમેધીમે ટેવ પાડી હાથ ભેગા રાખતાં શીખવું. બન્ને કાણીઓ દુટ્ટી ઉપર ટેકે, એમ ટેવ પાડવી. પાણી પેટમાંથી કાઢતાં પહેલાં પણ “ નૌલી ” કરી આંતરડા હલાવવા, કે બધો મળ ભેગો થઈ બહાર ઝાડા વાટે પાણી સાથે નીકળી પડે. ઉપર જણાવેલી નળીનો ઉપયોગ પાણી અંદર ખેંચવાની ક્રિયા શીખતાં સુધીજ કરવાનો છે. ટેવ પડ્યા પછી નળીનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર નથી. નળી સિવાયજ પાણી ખેંચી શકાય છે. અસ્તિ કર્યા પછી એક ચમચો ભરમ પાણી સાથે ખાઈ જવી, અને પછી થોડી વિશ્રાંતિ લઈ, રનાન કરી ભોજન વગેરે લેવું.

બાકું.

૬. દર પંદર દિવસે રાતના સૂતાં પહેલાં ગરમ પાણીનો ખૂબ બાકું લઈ આંગમાંથી ખૂબ પસીનો કાઠી નાંખવો. પછી આંગ લૂછી નાંખી, સર્વાંગે ભરમ ચોળી ઓઢી સૂઈ જવું.

નેતી.

૭. દર પંદર દિવસે થંડુ પાણી કરવડાવડે એક નાકમા નળી મૂકી, ખીજ નાકમાંથી બહાર કાઢવું. એક નાકના છિદ્રમાંથી કરવડાની નળી વડે પાણી ઉપર ખેંચવું, એટલે જરા ઝટકો લાગશે, પછી પાણી મોંઢામાં ન જવા દેતાં, નાકના ખીજ છિદ્રમાંથી બહાર જવા દેવું. એમ ઉલટા સૂલટી કરી આસરે બે ત્રણ લોટા પાણી બહાર કાઢવું. આ “વાસંધોતિ” નો એક પ્રકાર છે. એથી મસ્તક શાન્ત થાય છે, અને મસ્તકના સર્વ વિકારો નષ્ટ થાય છે. નેત્રનું તેજ પણ વધે છે.



પ્રકરણ ૩ જી.

શરીર રોગ રહિત બનાવવામાં લક્ષમાં રાખવા
લાયક બાબતો.

સ્નાનવિધિ.

૧. સહવારે બ્રહ્મીમુહૂર્તમાં એટલે છ ઘડી રાત્રી બાકી રહે
ત્યારે (આશરે ૩૥ વાગે) ઉડી, શીત વગેરે વિધિ બહાર નદી કિનારે
અથવા તળાવપર અથવા કુવાપર કરવા સારૂ નીકળી પડવું.
વર્ષાકાળ સિવાય બીજી ઋતુમાં નદીનું સ્નાન ઉત્તમ છે. નદીઓ
વર્ષાકાળમાં રજસ્વલા થાય છે, એટલે તે વખતે સ્નાન ફાયદાકારક
નથી. વર્ષાઋતુમાં કુવે અથવા તળાવે નાહવું સારૂ છે. સમુદ્ર સ્ના-
ન તો વાર પરવણીએ એટલે અમાસ, પુનેમ, એકાદશીએ, કરવાનું
છે. રોજ સમુદ્ર સ્નાન સારૂ નહીં, અને તે અતુક્રૂણ પણ નથી, કાર-
ણ કે ભરતી ઓટનો વખત રોજ બદલાયા કરે છે. થંડા પાણીનું સ્નાન,
જેનાથી સહન ન થાય તેણે સૂર્યના તાપમાં પાણી સહેજ તપાવી

(શરદી અંદરની નીકળી જાય એટલે બસ) કરવું. પણ અગ્નિથી ગરમ કરેલું પાણી તો નજ નાહાવામાં વાપરવું. પાછળ લખવામાં આવ્યું છે તે મુજબ પ્રાણાયામ, પંચપ્રાણજયની ક્રિયા, સૂર્યને નમસ્કાર, સંધ્યા વગેરે, નદી કિનારે બહારજ કરી ઘેર આવવું. જપનો વિધિ જતાં આવતાં રસ્તામાં કરવો યોગ્ય છે. નકામો વાતોમાં વખત ગાળતાં સ્નાને જવું આવવું નહીં. જોને ઘેર શૌચ વિધિ કરવો હોય, તેણે પણ થડે પાણીએજ નાહાવાનો અભ્યાસ રાખવો. અને અગા-શીમાં અથવા ખુલ્લામાં સંધ્યા વગેરે કરવાં.

ભોજન વિધિ.

૨. સર્વ વિધિ આટોપ્યા બાદ થોડો વખત વિશ્રાંતિ લઈ તૂર્ત ભોજન કરવું. જેટલું સહવારે વહેલું ભોજન કરવામાં આવે તેટલું હિતાવહ છે. સહવારે ચાહ વગેરે પીવાની ટેવ છોડી દેવી. ચાહ બહુજ નુકસાનકારક છે. તેને બદલે કાંઈ પીવું હોય તો દૂધ, ઘરમાં યુંદને ધીમાં તળી બનાવેલી કોશી, ભાતના ઉપરનું એસામણુ અંદર એક ચમચો ગાખણુ અને સાકર નાંખી, લીંબુનો રસ કાઢી તેમા સાકરની ચાસણી અને પાણી નાંખી સરખત કરી તે, અથવા ધઉંના આખા દાણાને ખાંડી નાંખી ખોખરા કરી જરા ધીમાં સાંતળી નાંખી, પાણીમાં ઉકાળી તેમાં દૂધ, સાકર, મેળવી કોશી બનાવી પીવું, અથવા લીલી ચાહ અથવા સર્વથી ઉત્તમ તો, આટલું એકલુ ગરમ પાણી, (શેર પાણી સગડીપર મૂકી પાસેર રહે ત્યાંસુધી ઉકાળી) પીવું, અથવા દરોઇ-ગણપતીને ચઢાવવામાં આવે છે તે-મૂળીયાં સાથે સૂકવી, બૂકો કરી, તેમાં દૂધનો બૂકો, અને તુલશીના પંચાંગનો બૂકો મેળવી, ઉકાળી, દૂધ સાકર સાથે ચાહ કરી પીવી. પણ ચાહ તો નજ દા-

પરવી. કાંઈ પણ સહવારે ન લેવાય એ સર્વોત્તમ છે. No breakfast plan” નામના પુસ્તકમાં બહુ વિસ્તારથી આ બાબતમાં લખવામાં આવ્યું છે. યોગીની ચાહા પીવી સારી છે. આબાનાં કુમળા પાંતરો, લાગળી, બીલીનાં પાંતરાં, તુળશીનાં પાંતરાં, અને ગોરખ મુંડી, ઉકાળી, દૂધ સાકર નાંખી, ચાહ બનાવી પીવાથી સારો ફાયદો થાય છે.

કાચું ભોજન.

૩. ભોજનમાં કાચું અનાજ, શાકભાજી વગેરે, કોઈ પણ ચીજ અસ્થિથી તદ્દપાર કર્યા સિવાયની ખાવાની ટેવ પાડવી અતિ ઉત્તમ છે. ચોખાનો, ઘઉંનો, જીવારનો, બાજરીનો વગેરે અનાજનો ભોટ ધરતી ધંટીએ દળી, તેમાં ઘી ખાંડ મેળવી અથવા પંચામૃતમાં અથવા દૂધમાં અથવા દહીંમાં મેળવી ખાવો. તેની સાથે શાકો પણ કકડા કરી અથવા છૂંદી નાંખી અંદર ત્રીટકુ (સુંઠ, મરી, અને પીપેરનો ભૂકો), સિંધવ અને લીંબુનો રસ નાંખી, તલ તથા કોપરાંથી સ્વાદિષ્ટ બનાવી ખાવું. તેમજ લુણી, સૂવા, તાંદળીઓ, મેથી ચોળીની ભાજીઓ અને કોથમીરનો જરૂર ઉપયોગ કરવો. ભાજીમાં એ ચીજો ઉત્તમ છે. મોરસ મળી શકે તો ખાવામાં બહુ સારો છે. કઠોળને ૨૪ કલાક પાણીમાં પલાળી મૂક્યા બાદ, તેમાં ઉપલોજ મસાલો નાંખી ખાવું. આદુ, અળખ અને લીંબુની છોડા સાથે વાટેલી ચટણી, ઉપલોજ મસાલો નાંખી ખાવામાં લેવી. અથવા સંત્રાંની છાલ ખૂબ વાટી, અંદર આદુ, ધાણા, જીરૂ, મરી, અને મીઠું, અથવા સીંધવ અને સહેજ સાકર નાંખી, સંત્રાંનાજ રસમાં વાટી ચટણી બનાવી જમતી વખતે તેનો ઉપયોગ કરવો. એ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે અને રચી ઉત્પન્ન કરે છે, ખા-

વામાં રોજ પંચામૃતનો, અથવા તે ન બની શકે તો એકલા મધનો ઉપયોગ તો જરૂર કરવો. તેની સાથે, શક્તિ હોય તો લીલા અથવા સૂકા મેવાનો પણ ઉપયોગ કરવો. આવી રીતે કાચું તૈયાર કરેલું બોજન સૂર્યના તાપમાં, આશરે એક કલાક મૂકી, પછી ખાવું. કોઈ પણ ચીજ દેવતાપર તૈયાર કરેલી ઉપયોગમાં ન લેવી, એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું. આ બોજનથી થોડું ખાવામાં સતોષ ધણોજ મળે છે; બોજન પણ સ્વાદિષ્ટ બને છે, અને શરીર સંપત્તિ સુદૃઢ રહી રોગ શરીરમાં પેશી શક્તો નથી. પશુ, પક્ષી, કાચુંજ અનાજ ખાઈ પ-આવી શકે છે, અને કોઈ દિવસ માંદા પડતા નથી. આપણો જઠરાગ્નિ નાનપણથી બગાડી મૂકવામાં આવે છે, તેથી આપણે કાચું અન્ન પચાવી શક્તાં નથી. તે શક્તિ જઠરાગ્નિમાં જો આપણે પાછી લાવીએ, તો આપણે અનેક ઉપાધિઓમાંથી અને ખર્ચના બોજનઓમાંથી ઉગરીએ, અને રોગ રહિત થઈ આયુષ્ય નિર્ગમન કરીએ. દૂધ પણ ગરમ કર્યા સિવાયનુંજ વાપરવું. દુધમાં કૃત્રિમ અગ્નિનો સર્વથા પરિત્યાગ કરવો. પીણામાં સોડાવોટર, લેમોનેડ, વગેરે કોઈ પણ જાતના “એરેટેડ વોટર્સ” નો કદાચિત પણ ઉપયોગ કરવો નહીં. બરફ પણ કોઈ દિવસ વાપરવું નહીં; ફક્ત પાણીજ પીવું. પાણીના માટલાં નિચે સૂરોખાર અને સાકરની મેળવણી રાખી મૂકવાથી, પાણી ઘણુંજ થંડું બનશે; અથવા પાણીના માટલાને સ્તંભોમાં ઉંધું મૂકી, ખાદીના કપડાથી બાંધી લઈ, ખુલ્લામાં ટાંગી, થોડો વખત હીંચકા નાખીએ છીએ તે પ્રમાણે દોરી બાંધી, હીંચકા નાખવાથી, ખુબજ થંડું પાણી થાય છે. કોઈપણ કૃત્રિમ ચીજનો એટલે બરફનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડતી નથી. એળચીના છોડાં,

અને વાળાની પોટલીઓ, પાણીના માટલામાં નાંખી મુકવાથી પાણી બદ્ધજ સાંઠે લાગે છે.

રાંધેલું ભોજન.

રાંધેલું ભોજન ખાવું હોય, તો તેમાં ધરના, દળેલાજ લોટનો ઉપયોગ અવશ્ય કરવો. સંચાની ધંટીથી દળેલો લોટ ખાવાથી ઘણી જાતના ઉપદ્રવો થાય છે. આપણી અસલની ધંટીએજ દળેલો લોટ સર્વોત્તમ છે. લોટમાંથી થુલું બિલકૂલ ચાળી કાઢ્યા સિવાયજ લોટની રોટલી રોટલા બનાવવા, થુલું બદ્ધજ ઉપયોગી ચીજ છે, અને પાચન શક્તિને કાયદો કરે છે. ધીમી આંચે એટલે બને તો કાળસા ઉપરજ રસોઇ તૈયાર કરવી. ખૂબ તાપે તૈયાર કરેલી રસોઇ નિર્જીવ હોય છે. ‘રોટાવ’ પર, ‘ગેસ પર’ અથવા વીજળી પર કરેલી રસોઇ કાયદાને બદલે નુકસાન કરે છે. માટે એ કૃત્રિમ ચીજોનો ઉપયોગ તો બિલકૂલ કરવો નહીં. માટીના વાસણોમાં રાંધેલી રસોઇ ઉત્તમ છે. ચૂલા પર અથવા સગડી પર તયાર કરેલી રસોઇ કરતાં, “કુકર”માં તથ્યાર કરેલી રસોઇમાં કસ વધારે રહે છે. દીલ્લીમાં બનેલો “આનંદ કુકર” ઘણો ઉત્તમ છે. બીજા ‘કુકરો’ કરતાં એમાં સારી સગવડ છે. બનતાં સુધી રસોઇમાં મસાલામાં ત્રીકદુનો ભુકો, લીંચુ, અને અને સીંધવનોજ ઉપયોગ કરવો. આદુ, અળખ, અને લીંચુનુંજ અથાણું બનતાં સુધી ખાવું. જમવામાં રોજ લીલી અળખ તો જરૂર ખાવી, અને મધનો પણ જરૂર રોજ ઉપયોગ કરવો. તેમજ જે બાજી મળી શકે તે ખાવી. પંચામૃત સર્વોત્તમ છે. લીંચુના છોડાં કાઢી ન નાખવાં, પણ ખાઇ જવાં; એ ઘણા ગુણકારી છે. શક્તિ પ્રમાણે રાંધેલુ અન્ન ખાતાં હોઇએ તોપણ લીલા અને સૂકા મેવાનો તો

ઉપયોગ રોજ જરૂર કરવો. ભેંસ કરતાં ગાયના દૂધનો ઉપયોગ કરવો સારો છે. રોજ ભોજનમાં ખારો, ખાટો, તૂરો, મધુરો, તીખો, અને કડવો, એ છએ રસોનો સમાવેશ થવો જોઈએ. ભોજન એવું હોવું જોઈએ કે જેથી આવરદા, ખુદ્ધિબળ, આરોગ્ય, સુખ અને સચ્ચિ વધે, અને તે સ્વાદિષ્ટ, ચીકાસવાળું, હૃદય (પ્રસન્ન કરે) એવું હોવું જોઈએ; કે જેનો અંશ લોહી અને વીર્યરૂપે શરીરમાં ઘણો કાળ ટકે. તીખું તમ-તમુ અને વાસી ભોજન જે રાજસ અને તામસ ગુણવાળું હોય તેનો ત્યાગ કરવો. કૃત સાત્વિક આહાર લેવાની ટેવ રાખવી ચુકત આહાર કરવો, એટલે પેટમાં જેટલો અવકાશ હોય તેનો લગભગ અર્ધ ભાગ અન્ન કે ફળફૂલથી ભરવો, પા ભાગ જળથી, અને પા ભાગ વાયુના અવર જવર માટે ખાલી રાખવો. ભોજન એક વખત લેવાની ટેવ સારી; નહીં તો પછી એ વખત લેવું. ખીણું ભોજન સૂર્યોત્તર પહેલાંજ લઈ લેવું. ખાવાની દરેક વસ્તુ ખૂબ ચાવીને ખાવી, અને આપણા મોઢામાંની લાળ દરેક કોળીઆ સાથે મેળવી કોળીઓ પેટમાં ઉતારવો. ખોરાક એકદમ ગળી જવો નહીં. મોઢામાંની લાળ ખોરાક પાચન કરવામાં ઘણીજ મદત કરે છે. દૂધ અને ખીજો પીવાનો પદાર્થ પણ એજ રીતે ધીમે ધીમે લાળમિશ્રિત કરી પીવો. ખોરાક ચાર પ્રકારનો હોય છે. ભક્ષ્ય, ભોજ્ય, લેહ્ય અને ચોષ્ય. દાંતવડે ચાવીને ખાવાનાં પદાર્થો ભક્ષ્ય. દાંતના વ્યાપાર વિના જીભથી જમાય તે, દાળ, દૂધપાક વગેરે પદાર્થો ભોજ્ય કહેવાય છે. ચાટીને ખાવાના પદાર્થો જેવાં કે ગોળ, કેરીનો રસ, મધ, વગેરે લેહ્ય કહેવાય છે; અને ચૂસીને ખાવાના જેવાકે શેરડી વગેરે ચોષ્ય કહેવાય છે. આ ચાર પ્રકારનું અન્ન છે, અને તેનો ખોરાકમાં ઉપયોગ થાય છે, અને તે સર્વ જ્ઞાણની સાથે પેટમાં જાય તોજ ફાયદો કરે છે.

તમાકુનો સહંતર પરિત્યાગ.

૪. ભોમન લીધા બાદ તંબાકુ, ખીડી, હુકા વગેરેનો ઉપયોગ બિલકૂલ કરવો નહીં. તંબાકુ ખાવાથી અને પીવાથી બહુજ ગેરફાયદા છે. તંબાકુની ટેવને લીધેજ અનેક રોગોનો વાસ શરીરમાં રહે છે. પાનસોપારી ખાવાં હોય તો ખાવાં, પણ તેની જરૂર નથી, કારણ કે સોપારી પણ હાનીકારક છે. ફક્ત વરીઆળી અને પાન સાફ છે. જમીને પાછળ લખી ગયા પ્રમાણે તુલસીનાં પાંતરાં મોઢું ભરીને અવશ્ય ખાવાં.

મધ્યાનકાળે સૂવાની ટેવ.

૫. અપોરે સૂવાની ટેવ હાનીકારક છે, તે છતાં સૂવું હોય તો જમણે પડખે થોડાવાર સૂવું.

પાછલા પોહોરે પીવા સાફ હૃદય અથવા ઠંડાઈ.

૬, પાછલા પોહોરે ચાહ, ફાંરી, કોકો, વગેરે પીવાની કેટલાંકને ટેવ છે, તે બીનજરૂરી છે, માટે છોડી દેવી જોઈએ. જે કાંઈ પીવાનીજ જરૂર હોય, તો નિચે પ્રમાણે “ હૃદય ” અથવા “ ઠંડાઈ ” બનાવી પીવી:—

ગુલાબના ફૂલ, વરીઆળી, જેડીમધ, તુકમરિઆ, મુગલાઈએ-દાણુ, ગુલકંદ, ઇસપગોળ, અક્કલગરો, પીપેર, કૌવચના બી, સતાવરી, તજ, લવેંગ, જવંત્રી, જાયફળ, મગજતરી (કોળાના બી, દુધીના બી, કાકડીના બી, તડખૂચના બી, અને ખડખૂચના બી), સુકા મેવાનો બૂકો, (કમળકાકડી, બદામ, પસ્તાં, ચારોળી, અખરોટ, વગેરે) સીંઝાઠાં-

નો લોટ, ઘોળી મસળી, કાળી મસળી, એખરો, ગોખર, ધાણા, મરી, કાળીદ્રાક્ષ, અને ઉનાળનો વાડી લુગડી કરી, દૂધમાં છાણી નાંખી, અંદર ખાંડ અથવા સાકર, ગુલાબનો સરખત, અને કેસરનું પાણી નાંખી, એક તપેલામાંથી ખીંગ તપેલામાં ઉંચેથી દશ પંદર વખત રેડી પીવામાં લેવો. આમ કરવાથી અંદર લવાનો પ્રવેશ થાય છે. આ દૂધો બહુ સ્વાદિષ્ટ અને ગુણકારી બને છે, અને પૌષ્ટિક છે. આ દૂધો બહુજ થડો બનાવવા સાડ માટલામાં ભરી, તે માટલી કલાક-એક માટીના વાસણમાં, સુરોખાર અને સાકરની મેળવણી કરી, તેના પર મૂકી રાખી પીવો. બરફ વગેરે કાંઈ અંદર નાખવું નહીં. આ સર્વ ચીજો એકદમ લાવી ખાંડી મૂકી, એક બરણીમાં ભરી મૂકી રોજ ઉપચોગમાં લેવામાં આવે તો ઘણું સાફ. રોજ ભેગી કરી ખાંડવાની કડાકૂટ મટે. ફક્ત બૂકેજ દૂધમાં ઘૂંટવાનો રહે. અથવા લીંબોનો સરખત પાછળ લખ્યા પ્રમાણે બનાવી પીવો.

અડદ વગેરેના લાડુ (માધ.દિક મોદક).

૭. સૂર્યાસ્ત પહેલાં ખીચ વખત જમવાનું બંધ કરવામાં આવે તો સાફ. તેને બદલે સાંજના નિચેનો ખોરાક ખાવો. અડદ, ઘઉં, ચોખા, અને જવને છડી નાંખી, દળી નાંખવા; પછી તેમાં પીપેરનું ચૂર્ણ મેળવી તે સર્વે એકઠું કરી, સર્વેના વજનથી અડધે ભાગે ગાયનું ઘી મેળવી, તેમાં ચૂરણ સેકવું; અને સર્વેના વજન ભાર સાકરનો બૂકો મેળવવો; અને તેથી બેવડું પાણી નાંખી મંદાગ્નિથી માક બનાવવો. ઉપલી પાંચે ચીજો ચાર ચાર તોલા લેવી, અને ચાર તોલા ભાર એ પાકનો કકડો ખાઈ ઉપર દૂધ પીવું.

કાચું ભોજન લેતાં હોઇએ તોપણ, આ પાક ભોજનને બદલે સ્વચ્છતા ખાવો ઉત્તમ છે.

નગરણુ વર્જ.

૮. રાત્રીના નગરણુ કરવું નહીં, અને નાટક, 'સીનેમેટાગ્રાફ' જોવાની બદલે ટેવ રાખવી નહીં; એથી આંખને ધણું નુકસાન થાય છે, અને તબિયત બગડે છે.

બહાર ભોજન ગૃહોનો ત્યાગ.

૯. 'રીફ્રેશમેન્ટ્સ', 'હોટેલ', વિત્રાંતિગૃહો, વગેરેમાંની કોઇ પણ ચીજ મોઢામાં નાખવાની ટેવ રાખવી નહીં. ખાવાની ચીજો બજારની વાપરવા કરતાં, ઘેરજ તૈયાર કરેલી વાપરવી બહુજ ઉત્તમ છે. હમેશને સારૂ બજારની ચીજો ખાવાની ટેવ છોડવી.

સ્ત્રીઓને પાળવાના નિયમો.

૧૦. સ્ત્રીઓએ રોજ નિયમ પૂર્વક કૂવામાંથી પાણી કાઢવાની, દળવાની, રેંટીઓ ફેરવવાની, અને ખાંડવાની ટેવ રાખવી. તબિયત બગાડવા, શોખને ખાતર પણ પવિત્ર સમજી, આ ચીજો કરવી.

૧૧. સ્ત્રીઓનું ઋતુદર્શન (દસ્તાન) બંધ થતાં સુધી, તેમજ નિશાની દાખલ પગના અંગુઠા ઉપર કાજો દોરો બાંધી રાખવો. એથી દિવસ કદાચ નાહો, તોપણ, કાંઈ બધાંનેજ ઋતુદર્શન બંધ થતું નથી; માટે બધાંસુધી બંધ ન થાય ત્યાંસુધી દોરો બાંધી રાખવો. પારસી લોકોમાં આ ચાલ ધણી ઉત્તમ રીતે પળાય છે, તે સ્વચ્છ આપણે પણ પાળવો જોઈએ.

શુદ્ધ ખાદીનો ઉપયોગ.

૧૨. પુરૂષો, બાળકો, અને સ્ત્રીઓએ વસ્ત્રમાં પવિત્ર અને શુદ્ધ હાથે કાંતેલી અને વણેલી ખાદીનોજ ઉપયોગ કરવો. શરીર રક્ષણ કરી તંદુરસ્તી બક્ષવામાં, અને પવિત્ર જીવન સાધાઈથી ગાળવામાં ખાદી જેવી અમુલ્ય વસ્તુ બીજી નથી. દરેકે વર્ષ દિવસમાં પોતાને જોઈએ તેટલાં વસ્ત્રો સાફ હાથેજ રેંટીઆપર સુતર કાંતી તૈયાર કરવું. આ પવિત્ર કરજ છે, એમ દરેકે સમજવું જોઈએ. એ ઉપર દુર્લક્ષ આપવાથી આપણી આર્થિક અને પારમાર્થિક બંને રીતે અધોગતિ છે. પહેરવામાં, ઓઢવામાં, અને પાથરવામાં ખાદીનોજ ઉપયોગ કરવો. બહુજ થડી લાગે, તો ખાદીના વસ્ત્ર પર ઉનની કામળ ઓઢવી, અથવા ખાદીના કપડામાં ૩ ભરાવી રમઘ બનાવી ઓઢવી. ઉનનાં કપડાંનો અને રેશમના કપડાંનો બને ત્યાંસુધી પરિત્યાગ કરવો. ઉનના કપડાંની ટેવ પડી જાય છે, અને તે ન પહેરવાથી વારંવાર સરદી લાગે છે.

૧૩. બને ત્યાંસુધી સ્ત્રી, પુરૂષ, અને બાળકે, જોડા પહેર્યા સિવાયજ દરેક ઋતુમાં ચાલવાનો અભ્યાસ રાખવો. પગના તળીયાં એટલાં મજબૂત બનાવવાં, કે જોડાની ગરજ સારે. પગની સાથે માટીનો સ્પર્શ થવાથી આખા શરીરમાં ચેતન આવે છે, અને રોગ રહિત થવાય છે. શરદી વગેરેના રોગો બિલકૂલ થતાં નથી, અને પણ બહુજ મજબૂત બને છે. જોડા પહેરવાની જરૂર પડે, તો “ચંપલ” પહેરવાં. એનાથી આખો પગ ઉઘાડો રહે છે, અને આંગળાં બીચડાતાં નથી. પગમાં મોઝાં પહેરવાનો રિવાજ તો સમજી જોજો કાઠી નાખવો જોઈએ. પથ, હાથ, અને મોંઢાનો ભાગ, તો હમેશાં ઉઘાડોજ રાખવો. સૂતી વખત પણ એ નિયમ જાળવવો.

વવો જોઈએ. માથાનો ભાગ પણ ઉઘાડો રહે તો ધણું સાફ, નહીં તો તાળુ પર હવા આવે એવી રીતે ટોપીમાં કાણું રાખવું, અથવા ફેટા બાંધવામાં આવે તો, તેટલો ભાગ ઉઘાડો રાખવો. હાથ, મસ્તક અને પગમાં આકર્ષક અને પ્રકર્ષક શક્તિઓ રહેલી છે. એટલે સારાં અથવા નરસાં તત્વો શરીરમાં ખેંચવાની અને બહાર કાઢવાની શક્તિ રહેલી છે. તેથી શરીરના એ ભાગોને ઢાંકવા હાનીકારક છે. આજ કારણને લીધે આપણે મહાન પુરૂષોને પગે પડીએ છીએ, અને હાથો વડે તેમની પ્રકર્ષક શક્તિઓને આપણામાં ખેંચીએ છીએ. મહાન પુરૂષો આપણા મસ્તક પર હાથ મૂકી, આશીર્વાદ આપે છે, તે પણ આજ હેતુને લઈને છે.

છત્રીનો ત્યાગ.

૧૪. વર્ષાઠની ઋતુ સિવાય કોઈપણ ઋતુમાં છત્રીનો ઉપયોગ કરવો નહીં. સૂર્યના કીરણો આપણાં શરીરપર હમેશાં પડવા દેવાં જોઈએ. સૂર્યદેવતાની સાથે છત્રી ઓઢી ચાલવું, એ એમનું અપમાન કરવા બરાબર છે. તાપ હમેશાં સહન કરવામાંજ સુખ રહેલું છે; તાપથી જે માણસ ડરે છે, તે અવશ્ય રોગી બને છે. આ ઉપરથી ખાસ બપોરના તાપમાંજ ફરવું એવો અર્થ થતો નથી, પરંતુ તાપમાં ફરવાનોજ વખત આવે તો છત્રી સિવાય ફરવું. હાથમાં લાકડી રાખી બહાર નીકળવાની ટેવ પણ સારી નથી. વૃદ્ધાએ ટેકા રૂપે લાકડી રાખવાની છે; જુવાનીઓએ શોભા સાફ લાકડી રાખવાની નથી.

ગાય પાળવી.

૧૫, દરેકે ગાય પાળવાનો અવશ્ય બંદોબસ્ત કરવો જોઈએ.

જેના ઘરમાં ગાય નહીં, તેનું ઘર સ્મશાન બરાબર સમજવું. ગાયની દરેક ચીજ મનુષ્યના ઉપયોગમાં આવે છે, અને આરોગ્યતા બક્ષે છે. માટે ઘેરેઘેર ગાય રખાવી જોઈએ. જ્યાંસુધી આ નિયમ અમલમાં મૂકવામાં આવ્યો નથી, ત્યાંસુધી આપણી અધોગતીજ છે એમ ખાસ સમજવું.

ઔષધીઓનો ત્યાગ.

૧૬. કોઈપણ જાતની ઔષધીઓનો ત્યાગ કરવો, તેમજ શસ્ત્ર-ક્રિયા અને “ ઇનજેક્શન ” નોથી ચણ તદ્દન દૂર રહેવું. ફક્ત કટ-સાંચ અને અસાંચ રોગોથી પીડાતાંઓને સારૂ ઔષધીઓનો ઉપયોગ થાય તો હરકત નથી. પ્રથમ શરીરમાં રોગજન ન પેસે એવી ક્રિયા સાંચ થઈ, તો પછી ઔષધો નિરૂપયોગી છે. તેથીજ ઉપરની સર્વ બાબતો લખવામાં આવી છે.

માંસ વગેરેનો ત્યાગ.

૧૭. માંસ, મદીરા, વગેરેનો ઉપયોગ કોઈ દિવસ પણ કરવો નહીં.

લંગોટ અથવા કચ્છ.

૧૮. લંગોટ અથવા કાછો ખાદીનો હમેશાં પહેરવાની ટેવ રાખવી. બીનો કરી પહેરવાથી ઘણાં ફાયદા છે. રાત્રીના લંગોટ અથવા કાછો કાંઠી નાંખી સૂવું. આખો દિવસ બીનોજ કાછો પહેરી રાખવો; સૂકાય કે પાછો બીનો કરી પહેરવો. કાછાને સારૂ પણ શુદ્ધ હાથે કાંતેલી અને હાથે વણેલી જરા જાડી ખાદી લેવી. બહુ ઝીણી ખાદીનો કાછો ન પહેરવો. કાછાની કંમરે બાંધવાની પટ્ટી પણ ખાદીનીજ બનાવવી. ચૂડીનો ઉપયોગ સારો નથી.

મોરી અને સંડાસ સાફ કરવાની ક્રિયા.

૧૯. ગૌમૂત્ર, ગાયના અડાયાની રાખ, અને પાણી, ડોલમાં ભેગું કરી, તેથી સંડાસ અને પીસાળ કરવાની મોરીઓ, રોજ ઘસીને દિવસમાં બે વખત સાફ કરાવી નાંખવા. સંડાસ અને મોરીની જગામાં અકેક કુકું મારીનું મૂકી રાખવું, અને તેમાં સહવાર સાંજ ગાયના અડાયા અથવા છાણા બાળી ધૂપ કરવો, અને રાખ થાય તેમાંથી મુઠ્ઠી ભરી દરેકે સંડાસ અને મોરીનો ઉપયોગ કરી રહ્યા બાદ નાંખવી, અને હાથ પણ એજ રાખથી ધોવાં, સંડાસ અને મોરીઓ સાફ કરતી વખત પણ એજ રાખ પાણીમાં નાંખી તેનો ઉપયોગ કરવો. દુર્ગંધી બિલકૂલ રહેશે નહીં. કુકું રાખથી હમેશાં ભરેલું રાખવું. અડાયા અથવા ગાયના છાણાં કુંડામાં રોજ સાંજના મોરી અને સંડાસની જગાએ બાળી ધૂપ કરવો, કે જેથી મચ્છરો દૂર થઈ ઝેરી જંતુઓ પણ જશે, અને હવા શુદ્ધ થશે. “રીનાદલ” અથવા એવી ઝેરી ઉગ્ર વાસની વસ્તુઓ જેથી માથું ફરી જાય છે, તે વસ્તુઓનો બિલકૂલ ઉપયોગ ન કરવો, ઉપલી ચીજો મળવામાં અડચણ આવે. તો “ઈંદ્રવરણા”ના ફળો જે દરિઆની બાજુપર થાય છે, અને ગાંધીઓને ત્યાં મળે છે, શુદ્ધ મોસંખી જેવો જેનો આકાર અને રંગ હોય છે, તે લાવી તેના કકડા કરી સૂકાવી, રાખી મૂકવાં, અને પછી તેને ખૂબ ઉકાળી તેના પાણીથી સંડાસ અથવા મોરીઓ ધોતાં જવું. આ પાણી એક ટીનનાં ડબ્બામાં ભરી મૂકવામાં આવે, અને તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે, તો કાંઈ હરકત નથી. રોજ રોજ ઉકાળવાની કડાદૂટ ન પડે. ઘરમાં મચ્છર થતાં હોય, તો આખા ઘરમાં, ગૌમૂત્ર અને રાખનું પાણી છાટવું, અથવા “ઈંદ્રવર-

ણા"ના ફળનું ઉકાળેલું પાણી છાંટવું. સૂતી વખત મચ્છરો ઘણાં હેરાન કરે તો જરા હાથમાં દિવેલ લઈ, અથવા કોપરેલ લઈ ખૂંચ પાણી સાથે હાથ ધસી, મોઢે, માથે, અને પગે લગાડી સૂઈ જવું. "ઈદ્રવરણા"ના ફળો ખાંડી નાંખી, કપડાં જાળ કરી, ભૂકો કરી, તેમાં ગુંદરનું પાણી મેળવી, ઘટ્ટ કરી, લાંબી સળીઓ લઈ, તે ઉપર ગુંદર લગાડી, તેનાપર આ મેળવણી ભડી લગાડી, અગર બસિઓ બનાવી, સૂકાવી, તે સૂવાની જગાએ ચાર દિશાએ ચાર સળગતી રાખવી. એના ધૂમાડાથી મચ્છરોનો ઉપદ્રવ થશે નહીં. "કાટોલ પાકડર" અથવા "કાટોલ સ્ટીકસ" અથવા "કાટીંગ્સ પાકડર" વગેરે પરદેશી ખરચાણ સીંજે વાપરવાની જરૂર નહીં પડે.

યાત્રાકરીઓએ પાળવાનાં નિયમો.

૨૦. પ્રવાસી અને યાત્રાકરીઓએ હમેશાં આગગાડીમાં કોઈના દેખતાં કોઈ પણ સ્ત્રીજ ખાવાની ટેવ મિલકૂલ છોડી દેવી. ફક્ત જરૂર પડે તો પાણી પીવું. આગગાડીમાં ખાવાની ટેવ બંદ નૂકસાનકારક છે. સ્ટેશનોપર વેચાતી સ્ત્રીને તો કદાપિ ખરીદ કરી ખાત્રી નહીં. ખાવાનીજ જરૂર પડે, તો ફળફળાદિ ખાવાં. જેમને બહારગામ વારંવાર જવું પડતું હોય, અને પોતાના નિયમો ખાવા પીવાના બરાબર રીતે જળવાતાં ન હોય, અને ગમે તેવાં પાણી પીવામાં આવતાં હોય, તેમણે પોતાની સાથે "કાળીજીરી" રાખવી, અને રોજ સહવારમાં દાતણ કપાં બાદ હથેલીમાં આશરે અડધા રૂપિયાબાર લઈ પાણી સાથે ફાકી જવી. તુળસીના પંચાંગનો ભૂકો તેમજ લીમડાના પંચાંગનો ભૂકો પણ સાથે રાખવાં, અને

સહવારે અને સાંજે, જમ્યા બાદ તુળસીના પંચાંગનો ભૂકો અડધા રૂપીયાબાર ખાવો, અને બપોરે લીમડાના પંચાંગનો ભૂકો પાણી સાથે ખાવો. તુળસીનું માંજરવાળું આખું ઝાડ મૂળ સાથે ઉખેડી લઈ સૂકવવું, અને તેને ખાંડી ભૂકો કરી રાખવો, એ “તુળસીનું પંચાંગ” કહેવાય છે. લીમડાના ઝાડના ફૂલ, લીંબોડી, પાંતરાં, છાલ, અને મુળીયાં સૂકવી ભૂકો કરવો, એ “લીમડાનું પંચાંગ” કહેવાય છે. ઘર છોડી બહાર હોઠએ તે દરમ્યાન રોજ લીંબુનો સરખત તો દિવસમાં એક વખત ગમે ત્યારે પણ પીવોજ. રાત્રીના સૂતી વખત ચમચો ભરી ભસ્મ, પાણી સાથે લઈ લેવી. પ્રવાસ દરમ્યાન ઝાડો સાફ ન આવે, તો ભસ્મની સાથે મોટી હરડેનો ભૂકો મેળવી, પાણી સાથે રાત્રીના ખાઈ, સૂઈ જવું. દરેક પ્રવાસી જે આ નિયમો પાળશે, તો કોઈ દિવસ પણ તે માંદો પડશે નહીં, અને યાત્રા સુખરૂપ થશે. એ સિવાય પ્રવાસીઓએ પોતાની સાથે અડદ, ઘઉં, ચોખા, અને જવને, ભાડબુંજ પાસે શેકાવી, તેનો ભોટ દળાવી સાથે રાખવો, જેનો ઉપયોગ ભૂખ લાગે ત્યારે ધી સાકેર સાથે મેળવી ખાવામાં કરવો, અથવા એ ભોટને દૂધમાં ઉકાળી સાકેર નાંખી, તેની કાંજી કરી પીવી. અથવા પાણીમાં ઉકાળી તેમાં સીંધવ, ત્રીકટુનો ભૂકો, (સુંઠ, મરી, અને પીપેર) અને લીંબુ નિચોવી પીવો, અથવા દહીં સાથે તે ભોટ મેળવી ખાવો. આથી ભૂખ શાન્ત થશે, અને શક્તિ આવશે, તેમજ ગમે તે ચીજ ખાવાથી બચાશે.

ખરૂં ગૃહસ્થનું ઘર.

૨૧. એટલું ખાસ સમજવું, કે જે ઘરમાં રેંટીઓ અને ઘંટી નહીં, જે ઘરમાં શુદ્ધ હાથે કાંતેલા અને વણેલાં ખાદીના વ-

સૌનો ઉપયોગ નહીં, જે ઘરમાં ગાય નહીં, અથવા માયનું દૂધ અને મૂત્રનો ઉપયોગ ન થતો હોય, તે ઘર સ્વશાન સમાન સમજવું. એવાં આર્થ સ્ત્રી પુરૂષોનો સંસર્ગ પણ થોડો નથી. આખા ઘરમાં એક પણ ઝોરડો લીંપણવાળી જમીનનો પવિત્ર અવસ્ય હોવો જોઈએ; અથવા માંદો માણસ સ્વપ્ન શકે એટલી જગા તો પથરા વગેરે કઢાવી નાંખી લીંપણની જરૂર રાખવી જોઈએ. લીંપણવાળી જમીનમાં અનેક ફાયદા છે; જેરફાયદા કાંઈજ નથી.

હવાફેર.

૨૧. હવાફેરે જવાના નિયમો, પાશ્વિમાલ લોકોના સંસર્ગથી વિચિત્ર પ્રકારનાં આપણામાં જેવામાં આવે છે. મેથેરાન, માહાત્મ-લેશ્વર, નીલગીરી, નૈનીતાલ, આમુ, હુમસ, ભીમપોર, હજીરા, મસુરી, વગેરે સ્થળોએ મોટા ભાગ ખરચી આપણે નકામા આચડીએ છીએ. હવાફેરે જવાનાં મુખ્ય સ્થાનો તો આપણાં તીર્થના ક્ષેત્રો છે, જે મહાન ઋષી મુનીઓએ પસંદ કરેલાં છે, અને જે ભુમીપર મહાન પુરૂષો વિચરી ગયાં છે, અને પવિત્રમાં પવિત્ર છે. ત્યાંના હવા-પાણી હમેશાં સારાંજ હોય છે. એ સ્થળોએ જવાથી સ્વાર્થ અને પરમાર્થ બન્ને સધાય છે. આપણે રહેતાં હોઈએ તેની પાસે કોઈ પણ એક એવું તીર્થ શોધી કાઢવું, અને ત્યાં જઈ રહેવું, અથવા તે તીર્થની નજીકના કોઈ સુંદર ગામડામાં જઈ રહેવું. માંદા માણસને ગામડાની ખુલ્લી હવા ધણી અનુકૂળ પડે છે. ક્ષય, સંઘ્રહણી, 'સ્ત્રુ', વગેરે રોગો સારૂ દરિયા કિનારો સારો છે. દરિયા કિનારાના ક્ષેત્રોમાં જવું હોય, તો દારકા, રામેશ્વર, જગન્નાથપુરી, વગેરે સ્થ-

જોજો જઈ કોઈ એકાંત જગાએ અથવા ગામડામાં રહેવું. સાધારણ રોગીને નદી કિનારે ઉત્તમ છે. આખા સુરત જિલ્લામાં તો ગામડે ગામડે હું ફર્યો છું, અને તેમાં તો સર્વ જગાએ કરતાં ઉત્તમ અશ્વનીકુમારની સામે મેં પસંદ કર્યું છે, અને આજ ચાર વર્ષના અનુભવથી હું છાતી ઠોકી કડી શકું છું, કે ઉત્તમ ગામના હવા-પાણી ઘણાંજ ઉત્તમ છે, અને ફરવા હરવાની લેમજ ખાવાપીવાની સર્વ સગવડો ત્યાં મળી શકે છે, અને તેથીજ અમારા ભાઈએ ત્યાં એક સુંદર આશ્રમ બનાવ્યો છે, અને ત્યાંજ મારું છોકરાંઓ સહિત ઘણો ખર્ચ વખત રહેવું થાય છે. કોઈપણ બિમાર સ્ત્રી પુરુષો ત્યાં આવે છે, તો એકદમ સુધરી જાય છે. દરેકને હું આ ગામે હવાફેરે જવાની મજબૂત ભલામણ કરું છું. કોઈપણ ઉદાર ગૃહસ્થને ‘સેનીટે-રીઅમ’ બાંધવું હોય, તો આજ જગા સાડું હું ભલામણ કરું છું. આર્યસમાજના ગુરુદ્વાર સાડું પણ આ ગામ અતિ ઉત્તમ છે.

હામન્ની, લાછાં નાંખવાની, તુમડીથી ખેંચવાની, બહારાની, પોતની, વગેરે ઉત્તમ ક્રિયાઓનો ઉપયોગ.

૨૨. હાલની નવીન શોધોના વખતમાં પાશ્ચિમાત્ય વિદ્યાનો વૈદ્યકીમાં પણ એટલો બહુલો ફેલાવો થઈ ગયો છે, કે ઉત્તમ ક્રિયાઓના કરનારાં હવે રહ્યાં નથી, અને તે, ક્રિયાઓ લગભગ નષ્ટ થઈ ગઈ છે. એ ક્રિયાઓને “જંગલી” વિદ્યામાં ગણવામાં આવી છે, અને હજી તે થોડી થોડી ગામડાઓમાં હલકી વર્ણમાં રહી છે. એ “દુર્બળી” ઉપયોગે સજીવન કરવાની ખાસ જરૂર છે, અને બનતાં સુધી દરેકે એ ઉપાયો શીખી લેવાં જોઈએ. થોડા અભ્યાસ

સથી શીખી શકાય છે. એ ક્રિયાઓથી વગર ઔષધે રોગો આપ્યાદ સારાં થાય છે, અને પાછાં ઉદ્ભવતાં નથી.

ડામની ક્રિયા.

અમુક નસપર લોખંડના તમેથાથી અથવા તાંબાની અથવા સોનાની સળીથી, (કમ્મરથી ઉપરના ભાગમાં તાંબાની અથવા સોનાની સળી વપરાય છે, અને નિચલા ભાગમાં લોખંડનો તમેથો અથવા સળી વાપરવામાં આવે છે.) ખૂબ લાલચોળ કરી ડામ દેવામાં આવે છે, જેથી રોગ તત્કાળ નાબૂદ થાય છે. સ્ત્રીઓ અને બાળકોપર પણ આ ક્રિયા અજમાવવામાં આવે છે. એક ગામડાની સ્ત્રીને વારંવાર ગર્ભ રહી બહુ હેરાન થયાં કરતી હતી, તેનાપર એક વૃદ્ધ ડોસીએ આ પ્રમાણેની ડામની ક્રિયા કરી, તેથી તે તંદુરસ્ત રહેવા લાગી, અને પાછો ગર્ભ તેને રહ્યો નહીં; તે સ્ત્રીને પાછળ પીઠના ભાગમાં કરોડની નિચેના ભાગ ઉપર એક ઝીણા ડામ દીધો, અને એ ડામો એ “ઓવરીઝ” (સ્ત્રીઅંડ)ની જગ્યાએ દીધાં. ઘણો ખર્ચ કરી ગર્ભાશયનું મોઢું ફેરવવાની (‘વુમ્બ ડાયલેટ’) કરવાની જે ક્રિયા કરવામાં હાલમાં આવે છે, તેનાં કરતાં તો આ ડામની ક્રિયા ઘણી ઉત્તમ છે. “એકપેસરી,” “કવીનાઇની” પીચકારી, અથવા “કવીનાઇન”માં બોબેલાં પૂમડાં, વગેરે યોનિમાં મૂકી ગર્ભ રહેતો બંધ કરવાની ક્રિયા કરવાની બિલકૂલ આવશ્યકતા રહેતી નથી. એ અધમ-ક્રિયા કરવાની બિલકૂલ જરૂર નથી. હરેક રોગપિડિતને આ ડામની ક્રિયાનો અનુભવ લેવાની હું ભલામણ કરું છું, જરૂર તે સારો થશે. મરોલીવાળા રા. મોતીરામ વૈદ્યના છોકરા રા. બલ્લુભાઈએ મને કહેલું

કે, ઉભરાટમાં એક માણસને “ ટાઇફોઇડ ” તાવમાંથી સનેપાત થયો, અને કોઈપણ ઔષધની ટીકી લાગે નહીં; પછી એક વૃદ્ધ પુરુષે દર્દીના તાઘુપર ડામ દીધો, કે થોડા વખતમાં તે શુદ્ધિમાં આવ્યો, અને સારો થયો.

લાછાં નાંખવાની ક્રિયા.

લોખંડની પટ્ટી તપાવી, એવી ત્વરાથી આખા આંગ ઉપરથી ફેરવવામાં આવે છે, કે જેથી તાવ વગેરે સર્વ શરીરના રોગો નાશ પામે છે. દક્ષણમાં પગના તળીયાપર છાસ અને મીઠું લગાડી તમેથો ગરમ કરી, ત્વરાથી ફેરવવામાં આવે છે. એને એ લોકો “ઝોરપણું” કહે છે.

તુમડીથી ખેંચવાની ક્રિયા.

મસા અથવા વાળા, આ ક્રિયાથી વગર દુઃખે ખેંચી લેવામાં આવે છે, અને તે ફરી પાછાં થતાં નથી. વાદીગર લોકો જેવી તુમડી રાખે છે, તેવી એક બાબુથી પોહોળા મોંઢાની, અને બીજી બાબુથી સાંકડા મોંઢાની લઈ, સાંકડા મોંઢાવડે શ્વાસ ઉંચો લઈ, વાળા અને મસા સચોટ કાઢવામાં આવે છે. ગયે વર્ષે જ્યારે મુંબઈમાં વાળાનો ધણો ઉપદ્રવ ચાલતો હતો, તે વખત આવા લોકોએ ધણું સાઈ કામ કરી ખતાવેલું, અને તેથી કેટલાક દાકતરો, અને વૈદ્ય, હડમો, દંગ થઈ ગયેલાં. આ ક્રિયા જરૂર ઉત્તેજન આપવા લાયક છે, અને વાહાડકાંપ કર્યાં સિવાય સુખેથી થઈ શકે છે.

બહારા મૂકવાની ક્રિયા.

પેટમાં દુઃખાવો થતો હોય તે વખતે દુંડીના બાગપર અજમો અને મીઠું પોટલીમાં બાંધી, તેનું મોઢું દીવેટ જેવું પાતળું કરી,

સળગાવી, તે ઉપર લીસી ધારવાળો ભોટો ઢાંકવામાં આવે છે, જે ચોંટી જાય છે, અને ધીમે રહી ઉખેડી લેવામાં આવે છે. અગ્રેજીમાં અને “કપીંગ” કહે છે, અઢીકાપર કપૂર મૂકી તે સળગાવી, ઉપર પ્યાલો અથવા ‘ગ્લાસ’ ઢાંકવામાં આવે, તો તેથી પણ ફાયદો થાય છે. આ ક્રિયા બદ્ધજ ઉત્તમ છે, અને દરેક કુટુંબીએ શીખી લેવી જોઈએ. પેટના દરદોમાં આ ક્રિયા બદ્ધ ઉત્તમ કામ કરે છે.

પોત મૂકવાની ક્રિયા.

દમ્ભણ વગેરે સ્થળે કેટલાંક “પોત” મૂકાવે છે, એટલે પગમાં ગોળી મૂકાવી પાટો બાંધે છે, અને ખરાબ રસી રોગને રોગ ઝરખા કરે છે. ગોળી પણ રોગ ઘોષ સાફ કરી પાછી મૂકવી પડે છે. આ આ ક્રિયા ઉત્તમ છે; ઘણાખરા રોગનાશક છે, માટે જરૂર એને ઉત્તેજન આપવાની આવશ્યકતા છે.

કાંસાની થાળીથી લૂ ઉતારવાની ક્રિયા.

૨૩. આપણા જૂના ઘેરાંઓ કાંસાની થાળીમાં મટોડી, આમલી. કાંદો, વગેરે નાંખી, લૂ લાગે છે, ત્યારે દીલ ઉપરથી ઉતારે છે, એ ક્રિયા ઘણી ઉત્તમ છે, અને તાવ વગેરે બીજાં ઉબજતાના રોગોમાં બદ્ધ ઉપયોગી થઈ પડે છે. સૂપડાપર પાણી નાંખી, તેથી પણ લૂ અને શરીરની ગરમી કાઢી નાંખવામાં આવે છે. આ ક્રિયા તેમજ નજર ઉતારવાની ક્રિયા પણ કેવળ દુર્લભ કરવા જેવી નથી.

ઢાંત

૨૪. ઢાંત સહેજ દુખતો હોય કે તૂટી કાઠી નાંખાવેલો બદ્ધજ વકશાનકારક છે. એ પ્રમાણે એક પછી એક એમ બધા ઢાંતો દીલમાં

પડી જાય છે, અને કઢાવવાજ પડે છે. દાંત કઢાવવાથી, આંખને અને કાનને ઘણું નુકશાન થાય છે. એ બાબતમાં મેં પોતે જાણ કરી છે, અને તેનું પરિણામ હું જોગવું છું. દાંત કુદરતી રીતે પડે તેજ સારું. દુખનો હોય તો એક એ ઉપવાસો કરવા, અથવા મોળા દૂધપર રહેવું કે મટી જાય છે. અને બહુજ કળતર થવું હોય, તો બાતના આસામણનો ગરમ ગરમ આફ વારંવાર લેવો. નવા દાંત મૂકાવવાથી પણ નુકશાન છે. દાંત ગયા પછી આપણાં પીઠીયાંજ એટલાં સખ્ત બનવાં જોઈએ, કે જેનાથી સર્વ ચીજો ખાઈ શકાય દાંત ગયા બાદ ખાવાનો શોખ કુદરતેજ આપણી પાસે છોડાવ્યો એમ સમજી છોડી દેવો. મોરચુથુ રૂમાં વિંટાળી દાંત પાસે મૂકી રાખી, થુંક્યા કર્યાથી, દાંતનું દરદ નરમ પડે છે, અને દાંતના પારા સૂજી આવે દાંત દોલો થઈ જાય છે, તે આપણે પોતાની મેળેજ કાઢી નાંખી શકાએ છીએ. મોરચુથુવાળું થુંક મોંઢામાં ગળવાથી માત્ર નુકશાન છે. ‘ડીકામાલી’ મધમાં મેળવી રોજ ધસવાથી એની મેળે ખરાબ અને હાલતાં દાંતો પડી જાય છે. દાંત ખોતરવાની ટેવ સારી નથી, માટે મૂકી દેવી. દાંત એથી પોલા થઈ જાય છે, દાંતની બાબતમાં “પાએરીઆ”ના રોગનું ધનીંગ ખૂબ વધી પડ્યું છે, અને જે તે દાકતરો એજ અભિપ્રાય આપે છે, કે તમારા દાંતોમાંથી પર, ખરાબ લોહી, વગેરે નીકળી પેટમાં જાય છે, અને તેને લીધેજ આ તંબારી બિમારી છે, માટે દાંત પાડી નંખાવવા. એક વખતે ‘સેકંડ ક્લાસ’માં એક પારસી ગૃહસ્થ મારી સાથે મુંબઈથી દેવલાલી સુધી નાગપોર મેદલમાં મુસાફરી કરતા હતા, તેમણે કહ્યું કે “હું હમેશાં આંદો રહેતો હતો, ત્યારે દાકતરોએ મારા દાંતો પાડી નંખા-

આ કે 'પાએરીઆ'ની ગિમરીને લીધે તમે સારા થતા નથી. તે છત હુ સારો ન થયો, અને મને વિલાયત મુસાફરીએ મોકલ્યો. ત્ય દાકતરોએ મને કહ્યું કે મેં સારા દાંતો પાડી નાંખ્યા, એ મોટ જૂલ કરી, અને તેને લીધેજ મારો રોગ સારો થતો નથી- પછ મહામહેનતે હું સારો થયો, અને હજુ પણ આંખ અને કાનન ખીડા તો મને છેજ, જે પહેલાં ન હતી." આમ ઘણી વખત દાંત ખડાવી નાંખવામાં આપણે જૂલ કરીએ છીએ, અને જેમ ચસમા વગ ન ચાલે, તેમ દાંતના ચોખ્ખા વગર પણ ન ચાલે, એવી અકુદ રતી સ્થિતિમાં આપણે પોતાને લાવી મૂકીએ છીએ. દિવેલ અને મટોડીથી દાંત ધસવાથી હમેશાં સારા મળજૂત રહે છે, અને દુખતાં નથી. કદાચ કોઈ જાતનું મંજન વાપરવું હોય, તો પાછળ પાંચમા પ્રકરણમાં લખ્યા પ્રમાણેનું બનાવી, ઉપયોગમાં લેવું.

કામોદિપન ઔષધીઓનો સંપૂર્ણ ત્યાગ.

૨૫. વર્તમાનપત્રોમાં અસંખ્યાત જાહેર ખબરો આ બા બતની આવે છે, અને તેથી નિર્મળ મનનાં પુરુષો ભોળવાઇ, પો તાના પૈસા બરબાદ કરે છે, અને શરીરે હેરાન થાય છે. કેટલ વેધ હકીમો માંકડ અને ગોળની મેળવણીની ગોળીઓ, સાંઠા તેલ, અળસીયાને મારી તેની બનાવેલી ગોળીઓ મખમલ જેવ ચોમાસામાં લાલ જીવડાં થાય છે તે, કરચલાને ઉકાળી તેનું પાણી પીવાડવામાં આવે છે, અથવા ખેકડાંવે ઉકાળી તેનું પાણી પાવામ આવે છે. વગેરે હિંસાત્મક ઔષધીઓ પર પોતાનો નિર્વાહ કર રહ્યા છે, અને હજારો રૂપિયા કમાઇ ગયાં છે. એવી દરેક ઔષ

ધીમાં હિંસા તો થવાનીજ, અને બીજીઓમાં અશીષુ તો જરૂર આવવાનુંજ. આ ઔપધીઓ શરીર કેવળ નિર્ભાલ્ય કરી મૂકે છે શરીરમાં શક્તિ લાવવાને, પ્રથમ ખાવાનો બેભાન બેભાન કરી, ધીમે ધીમે પાચનશક્તિ વધારી, પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવામાં આવે, તો શક્તિ અવ્યા સિવાય રહેતી નથી. આપત્કાળ વખતે, એટલે ખાસ સંગ્રેગેશ ઉપલી ઔપધીઓનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર પડે છે, પણ તે કાંઈ હમેશાં રોજ કરવાનો નથી. માકડ, ઔપધીમાં ઘણી ઉત્તમ વસ્તુ છે, અને બહુ સાફ કાર્ય કરે છે, પણ ખાસ કારણોમાંજ એ ઉપયોગી હિંસા કરવાની છે. માકડનો મોંઢાનો ભાગ કૃમિનાશક છે, અને બાકી ભાગ અખૂટ શક્તિ આપનાર છે, અને પાછો ભાગ વાતનાશક, અને બંધકોષની બિમારી દૂર કરનાર છે. માકડની ગાળ ગાળમાં ખવાડવાથી શરીરમાંના 'વાળા' જલદી બહાર પડી આવે છે અને આમ એનો ઉપયોગ છે, પણ જોધ વિચારી કરવાનો છે.

ધોળા વાળ કાળા કરવા સાફ કલ્પ વગેરે લગાડવામાં આવે છે તેનો ત્યાગ.

૨૬. આ રીત બહુજ ખરાબ છે. એનાથી ઘણા ગેરફાયદા છે. કુદરત વાળ સફેદ કરે છે, ત્યારે કાળા કરી સોમ બતાવવો, એવું નથી. જુવાનીમાં વાળ સફેદ થઈ ગયાં હોય, તો તેનો ખાસ જોધ એ તો કરવો. “ઉત્થિતોર્ધ્વ પદ્માસન” કરવાથી થોડા સમયમાં વાળ કાળા થાય છે. આંગળામાં આંગળાં ભેરવી, તે માં નિચે રાખી, માથું નિચે અને પગ ઉંચે કરવા, પછી ધીમે ધીમે

પગ વાળી, “પદ્માસન” કરવું. માથા નિચે જોઈએ તો નરમ તકિયો મૂકવો. “શીર્ષાસન” જેવુંજ આ આસન છે, પણ પગ સીધા રાખવાને બદલે આમાં વાળી “પદ્માસન” પ્રમાણે રાખવાં. અથવા પાછળ ઔપધીના પ્રકરણમાં “ભુંગરાજ તેલ ” આપ્યું છે, તે રોજ માથા પર, અને દાઢી મૂછના વાળપર ધસવું, જેથી પણ વાળ કાળા થશે, અને કલ્પ લગાડવાનું ધર્તીંગ દૂર થશે.

પંચગવ્યનાં ઉપયોગો.

૨૭. ગાયનું મૂત્ર, છાણુ, ધી, દહીં અને દૂધનું મિશ્રણ બ્રહ્મ ઉપયોગી વસ્તુ છે. શરીરે યોગવાથી સર્વ અવયવો સુદૃઢ બને છે, અને શક્તિ આવે છે. ઝાડના મૂળમાં આ મિશ્રણ રોજ થોડું થોડું નાંખવામાં આવે, તો ઝાડને ઉધાઈ લાગતી નથી, અને ધણું સુંદર બને છે. આ મિશ્રણનું રોજ સેવન કરનારને રોગ આવતો નથી, અને બ્રહ્મ શક્તિ આવે છે. ગાયનું દૂધ તોલા ચાર, દહીં તોલા ૨, ધી તોલો એક, ગૌમૂત્ર તોલા ૩૦, અને ગાયનું છાણુ તોલા ૩૦ નું મિશ્રણ શરીરે યોગવાના કામમાં લેવું, અને ગાયનું દૂધ તોલા ૪, દહીં તોલા ૩, મૂત્ર તોલા એ, છાણુ તોલો ૧, અને ધી તોલો અડધો મેળવી, ગાળી, પીવામાં લેવાથી, જલદર વગેરે મહાત્મ રોગો પણ સંરાં થાય છે. જ મહિનાનો કલ્પ કરે તો રોગરહિત થાય; માટે અવશ્ય દરેકે ગાય પાળવી, અને આ ચીજોનો રોજ ઉપયોગ કરવો. આ એકજ વસ્તુનું સેવન બ્રહ્મ લાભકારી છે.

અશીશુનું બાંધાણું.

૨૮. વિ. સ્વામી શ્રી નિજબોધસ્વરૂપજીનો, એવો અભિપ્રાય હતો કે, 'મનુષ્ય પંચાવન વર્ષની ઉમ્મરનો થયા પછી, એને અશીશુનું બાંધાણું કરવું, જેથી એ અનેક રોગોથી મુક્ત થઈ, મરતાં સુધી પોતાની પ્રકૃતિ સુદૃઢ રાખી શકે. સ્ત્રીઓને પણ આજ નિયમ લાગુ પડે છે. દમ, શ્વાસ, હાંફણ, ઘેરી, બદ્ધમૂત્ર, સાંધા દુખવા, દાંત દુખવા, વારંવાર શરદી અને ઉધરસ થવી, વગેરે અનેક રોગોથી એ બચે છે. પાશ્વિમાલ્ય લોકો પણ “ડોવર્સ પાઉડર” “ટીફચર કેમફર કૅપાઉડ,” “મૉરશીયા,” “ટીફચર ઓપાઇ,” “લોડેનમ,” વગેરેમાં અશીશુનો ઉપયોગ કરે છે. આપણે અનેક જાતની ટેવો હોય છે, તેમાં આ એક ટેવનો ઉમેશ થવાથી, કાંઈ ગભરાવવાની જરૂર નથી. માત્ર અશીશુનું બાંધાણું બાંધ્યું, તો ખોરાક પૌષ્ટિક લેવાની આવશ્યકતા છે. તે લેવાની જેની શક્તિ નથી, તેણે અશીશુની ટેવ પાટેલી નકામી છે.

અશીશુનું ઝેર ચઢે તો તે ઉતારવાનાં ઉપાયો પણ આ જગાએ આપી દઉં છું. ઝેરડિઆનાં બી પાણીમાં વાટી પીવા. બે માસા હીંગ, બે ત્રણ સમ્મત ગળી જમી. અખોડનો મગજ ખાવો. દૂધ પીવું. ઘી, ટંકણખાર, અને મીઠું શેર ના, પાણીમાં ઘૂંટી પીવું. કેળાંના ડીયાં વાટી (આશરે તોલો ૧) ભાંગની માફક પીવાં. નાના છોકરાંઓને દાંત આવતાં સુધી, જે બાળાગોળીમાં સહેજ સહેજ અશીશુ આપવામાં આવે, તો તેઓ સર્વ રોગોથી મુક્ત થઈ બદ્ધ સારાં ઉછરી આવે છે.

દરેક ઘરમાં પરવડી અને બિખારીઓને અસવસ્થ
આપવાની વ્યવસ્થા બેઠકોએ.

૨૯. જેવી રીતે દરેક ઘરમાં ગાય, રેંટીઓ, ધંટી, અને
તુળશીના આઠ ફૂંડાઓ રાખવાં અવશ્યનાં છે, તેવીજ રીતે ગૃહ-
સ્થોએ પરવડી, એટલે પક્ષીઓને ઘણા નાંખવાનું પાંજર, અને તેમાં
પાણી પીવાનું વાસણ, અવશ્ય રાખવું બેઠકોએ. પક્ષીઓને કલ્સોલ
એ ધરની શોભા છે. કબૂતરોનું અને બીજાં પક્ષીઓનું ધરની આ-
જુબાજુ ઉડવું, એ તાંદુરસ્તીને ફાયદો કરતાં છે. એજ પ્રમાણે મ-
રીઓને ઘાણી અને ગોળ આપવાં, અથવા કોઇ પણ જાતનું રંધિલું
અથવા બીજાં રંધિલું અનાજ આપવું, એ પણ ગૃહસ્થીનું બુધ્ધિ
છે. કોઇપણ બિખારી આપણે બારણેથી વિમુખ ન જવો બેઠકોએ.



પ્રકરણ ૪ થું.

રોગ રહિત થવા ઉત્તમ, મધ્યમ, અને કનિષ્ઠ
વર્ગના સંયમી સ્ત્રી પુરૂષો સારૂ નૈસર્ગિક
ઉપચારો.

પાછલાં પ્રકરણોમાં જ્ઞાતાત્મા પ્રમાણે, કોઈપણ જો પોતાનું
આયુષ્ય નિર્ગમન કરે—સર્વાંગે નહીં તો થોડે ઘણે અંશે પણ—તો
તેને કોઈપણ જાતનો રોગ લાગુ પડવાની બિલકૂલ ધાસ્તી રહેતી
નથી. આહારમાં ફેરફાર થવાથી, અને ખૂબ સ્વાદિષ્ટ ભોજન પેટ ભ-
રીને ખાવાથી, પેટમાં વિજ્ઞાતિય પદાર્થોનાં ભેગા થવાથી, તેમાં સડો
થઈ, જેર ઉત્પન્ન થાય છે, અને તે શરીરમાં પસરી, નમળા અવયવોમાં
દાખલ થઈ, રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. રોગ એકજ છે, પણ અનેકરૂપે
દેખા દે છે, તેથી તેના જૂદાં જૂદાં નામો આપવામાં આવે છે. પેટ-
માં જમાડો થવો, એટલે સડોલા વિજ્ઞાતિય પદાર્થોનું ભેગા થવું, એજ
રોગનું મુખ્ય દ્રશ્ય છે. એ સડો ઉપવાસના અગ્નિથી જળી જાય,

અથવા પિસાચ, ઝાડો, મૂખ, નાક અને આમડીનાં છિદ્રોદ્વારા નીકળી જાય, તો પછી શરીરમાં લોહીદ્વારા પસરવા પામતો નથી, અને રોગ આવતો નથી. માટે પ્રથમ તો ખાવા પીવામાં જે પદાર્થો શરીરમાં, લોહી, માંસ, મેદ, મજ્જન, અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતું વીર્ય, બનાવવાના કામમાં ન આવે, તેવાં સેવનજ ન કરવું, અને તેનું જ્ઞાન થવા સાઈજ પાછલા જ્ઞાન પ્રકરણો લખવામાં આવ્યાં છે. કદાચ તેવાં પદાર્થોનું બુદ્ધેચ્છકે સેવન થઈ ગયું, તો તે તાગડોળ અહાર નીકળી જાય તે માટે, ઝાડો, પીસાચ, સાફ લાવવાની ક્રિયા કરવી, અને તેની સાથે કસરતદ્વારા પસીને કાઢી, આમડીનાં છિદ્રો પણ ખુલ્લાં કરવાની ક્રિયા કરવી. સર્વમાં વાયુ શરીરને વિશેષ ઉપયોગી છે. એકે ક્ષણ પણ વાયુ સિવાય શરીરને ચાલે એમ નથી. તેથી ઉતરતું જળ, અને તેથી ઉતરતું અન્ન. અન્ન સિવાય રહી શકાય, પાણી સિવાય પણ એવીસ કલાક સુધી અથવા ઘણામાં ઘણા ત્રણ દિવસ સુધી રહી શકાય, પણ વાયુ વગર તો નહીંજ રહી શકાય. તેથી અને તેટલો શુદ્ધ વાયુ શરીરમાં દાખલ થાય, તો અંતરડામાં એકલાં અએલાં ઝેરને અહાર કાઢવાનું સુમમ પડે, અને તે ઝેર, આખા શરીરમાં પસરી, લોહીમાં બગાડો કરી રોગો ઉત્પન્ન કરતું અટકે. તેથી રોગ થતો અટકાવવામાં, ચાર વસ્તુની ખાસ આવશ્યકતા છે. એખ્ખી હવા; ઝાડો, અને પીસાચ સાફ આપવાં, અને કસરતદ્વારા પસીને લાવી આમડીનાં છિદ્રો ખુલ્લાં કરવાં. આ ચાર ખાતત ઉપર જે લક્ષ આપવામાં આવે, તો રોગો આવવાની ધારતી રહેતી નથી, અને તેની સાથે શરીરમાં પ્રવેશ અએલો સડો પણ નીકળી જાય છે. વાયુ, પિત્ત, અને કફ, સુખ નીતિ

શરીરમાં રહી, તેને તાંદુરસ્ત રાખે છે, અને કોપતાં નથી. રોગ આવે છે તે આપણી ભૂલનુંજ પરિણામ છે, અને તે ભૂલના પ્રાચીન રૂપે પશ્ચાતાપ કરાવી, આપણે અસલ સ્થિતિમાં મૂકી, નિરોગીજ બનાવવા આવે છે. માટે રોગ એ આશીર્વાદ રૂપ છે. એનાથી ડરી જઈ, ગભરાવવાની જરૂર નથી. અવધી પૂરે થયે, એ એની મેળે ચાલ્યો જાય છે. એને અટકાવવા જતાં એ વધે છે, અને જૂદા જૂદા રૂપમાં ફેરવાઈ જાય છે. એને શરીરમાંથી નીકળવાની સવડતા કરી આપવી, એટલે મુગે મોઢે નીકળી જાય છે. સવડતા એટલે ઉપલા ચાર રસ્તા ખુલ્લાં કરી આપવાં તે. અને ઉપવાસ કરી શરીરમાં નવું ઝેર ન ઉત્પન્ન થવા દેતાં, તેને બાળી નાખવું તે. રોગ મટાડવામાં કેવળ સંયમ, અને ધૈર્ય જોઈએ છીએ, જે હરેકે કેળવવાની જરૂર છે. મનની દુર્બળતાથી રોગ વધારે કોપે છે, કારણ કે આપણે તેને આપઘાતપચાર વગેરે કરી છ'છેડીએ છીએ, અને પછી વાતનું વતેસર થઈ જાય છે.

ઉત્તમ સંયમીને રોગમુક્ત થવા સાડ, ઉપવાસ અથવા લંઘન, એજ એક સાધન છે.

હવે રોગ મટાડવાનાં સાધનોનાં આપણે વિચાર કરીએ.

૧. પ્રથમ અને સર્વોત્કર્ષ સાધન “ ઉપવાસ ” અથવા “ લંઘન ” છે. એમાં મનોબળનીજ ખાસ જરૂર છે. આપણામાં મનોબળ ન હોવાને લીધે, આપણે આટલી અધમ સ્થિતિએ પોહ્યાં છીએ, અને ડાકટર, વૈદ્ય, અને હકીમના હાથમાં કેવળ પૂતળાં રૂપે રમીએ છીએ. મોહાલ્લે મોહાલ્લે વૈદ્ય, ડાકટર, અને

હકીમનાં પાટીઆંઓ, આપણા દુર્ગંજ મનનું ભાન કરાવે છે. આપણા શાસ્ત્રકારોએ “ત્રતો” દાખલ કરીધાં છે, તે કેવળ સંયમ મેળવવાને સાદુંજ. મનના કલ્પાગરા આપણે થયાં, તેથી આપણું મન આપણાપર રાખ્યું કરે છે, અને પોતાનુંજ વાર્યું આપણી પાસે નિર્જળ બનાવી, કરાવે છે. એ મનને જો આપણે વશ કરીએ, તો ઔદીક અને પારમાર્થિક સર્વ સુખો પામીએ. માટે હરેક રીતે એ મનને કાબૂમાં લેવાનો નાનપણથીજ અભ્યાસ કરવો જોઈએ; એટલે “એકાદશી” વગેરે ત્રતો કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ, કે જન્મરૂ વખતે આપણે ઉપવાસની ક્રિયા કરવાનું સુલભ થઈ પડે, અને આકૂળવ્યાકૂળ થઈ, બાવરા ન બની જઈએ. આપણા શરતી સાથેજ આપણાં સુખ દુઃખો આપણા પૂર્વ કર્મો અનુસાર પ્રારબ્ધ રૂપે આવે છે, અને સુખમાં વધારો કરવો, અથવા દુઃખનો ક્ષય કરવો, આપણા હાથમાં નથી. એ તો ફેફલું બાળુ પાછું નજ દૂરે. એમાં ફેરફાર કરવા જતાં, નવાં કર્મો આપણે બાંધીએ છીએ, અને તે ક્રિયામાળુ કર્મો આપણા જન્મ મરણનો વેગ લંબવતાં જાય છે, અને ચોર્યાસી લક્ષ યોનીના રેંટમાળમાં આપણે ફેરવ્યા કરે છે. આ વાત ખાસ લક્ષમાં રાખી, પૂર્ણ સંયમ કરી, ચિત્તવૃત્તિ શાન્ત રાખી, આવેલો રોગ મટાડવાને ઉપવાસ કરવો. જ્યાંસુધી શરીરમાં રોગ હોય, ત્યાંસુધી ઉપવાસો કર્યાં કરવા. રોગ આવતાંની સાથે પ્રથમ ચોવીસ કલાકનો ઉપવાસ, તો કરીજ નાંખવો. પછી એકાદશી આવતાં, જોટલાં દિવસો બાકી હોય, તેટલાં દિવસો ફક્ત દૂધ પગ, અથવા હવિષ્યઅન્ન (મિઠાં વગરનું) એક વખત દિવસમાં ખાઈ રહેવું. પછી એકાદશીથી તે પુનેમ અ-

થવા અભાસ સુધી, પંચરાત્રીનાં ઉપવાસો કરવાં. એક, બે, કે ત્રણ ઉપવાસમાંજ આપણો રોગ મટે, તો ઉપવાસ બંધ કરવો. પંચરાત્રીના ઉપવાસથી પણ જો કદાચ રોગ ન મટે, તો પછી ત્રીજા, ચાહેત, તોમ, એકાદશી, અને ચૌદશ, એટલાં ઉપવાસો કરવાં, અને બાકીનાં દિવસોએ દૂધ અથવા દિવસમાં એક વખત હવિષ્યઅન્ન ખાવું. આ પોચ ઉપવાસોથી પણ રોગ ન મટે, તો છેવટ “ધારણાપારણાવ્રત” આરંભ કરવું, એટલે એક દિવસ દૂધપર રહેવું, અથવા હવિષ્યઅન્ન ખાવું, અને બીજો દિવસે ઉપવાસ કરવો. એવી રીતે આખા મહિનામાં પંદર ઉપવાસ કરવાં. આ ક્રિયા છેવટની છે, અને જ્યાંસુધી રોગ ન મટે, ત્યાં-સુધી ચાલુ રાખવી. લાંબા દિવસો સુધી ઉપવાસ કરનારને આ “ધારણાપારણાવ્રત”જ ઉત્તમ છે. દરેક રોગ આ વ્રતથી સારો થયોજ જોઈએ, અને જો નજ થાય, તો પછી રોગ અસાધ્ય સમજી, આયુષ્ય દોરી તૂટવાનો નિશ્ચય જાણવો.

૨. ઉપવાસ કરતી વખત, પ્રથમ ચોવીસ કલાક તો, પાણીનો પણ પરિત્યાગ કરવો. પછી બીજા દિવસથી પાણી પીવાનું શીરૂ કરવું. અને કલાકે કલાકે, એક ખાલો ભરી, થંડું ફવાનું પાણી, સ્વચ્છ સુધી પીયા કરવું. પાણી ગરમ કરી થંડું પાડી ન પીવું; કારણ કે તાજા પાણીમાં જે દ્રવ્યો હોય છે, તે નાશ પામી, પાણી નિર્જીવ બને છે, અને તેવા પાણીથી કાંઈ પણ ઉપયોગ થતો નથી. ઉલટું વૃક્ષાનંદ થાય છે. “ડીસટીલ્ડ વોટર” એટલે શુદ્ધ કરી બાકનું બનાવેલું પાણી પણ નજ પીવું. ફવાનું પાણી ન મળી શકે, તો વરસાદનું શુદ્ધ જળ ટાંકામાં ભેળું કરી

રાખેલું હોય, તે પીવું. નળનું પાણી પીવાના કામમાં લીધાથી નુકસાન થાય છે; તે તો ધોવાધાવાના કામમાંજ વાપરવું ઉચિત છે. જે વખતે પાણી ન પીવામાં આવે, ત્યારે ખુલ્લો હવામાં વિશેષ રહેવું, કે શુદ્ધ વાયુજ શરીરમાં દાખલ થાય, અને મલીન વાયુને દૂર કરે.

ઉપવાસની ક્રિયા કરતી વખત પાળવાનાં નિયમો.

ઉપ:પાન.

૧. આશરે છ ઘડી રાત્ર રહે ત્યારે, “ ઉપ:પાન ” કરી, એક ઉધ લેવી. પીવાય તેટલું પાણી નાસિકાદ્વારા, અથવા તેમ ન અને તો મોંદ્વાથી પીવું.

અસ્તિ.

૨. શાય જતાં પહેલાં પાછળ લખ્યા પ્રમાણે ‘અસ્તિ’ની ક્રિયા કરવી. પાણી ખેંચવાની રોગીને શક્તિ ન હોય, તો ‘એનીમા’ લેવી. ‘એનીમા’ લીધાં બાદ વિશ્રાંતિ ન લેવી, પણ થોડો વખત પાછળ દર્શાવ્યા પ્રમાણે આસન, પ્રાણાયામાદિક કરી, પાણીનો જે ભાગ રહ્યો હોય, તે કાઢી નાંખવો. ‘એનીમા’ લઈ તાપ્તડોત્તપ સ્પર્શ જવાથી, વાયુ પેટમાં ધુસી જઈ નુકસાન કરે છે. ઉપવાસ વખતે દિવસમાં એકજ વખત ‘એનીમા’નો ઉપયોગ કરવો, અને તે પણ સહવારેજ. રાત્રીના સૂતી વખત લેવાની જરૂર નથી.

ખુલ્લામાં કાળ કાઢવો.

૩. ઘડી સ્નાન સંખ્યાદિક ક્રિયા કરવી, અને તડકામાં બેસી સકાય તેટલો વખત બેસી, જપ કર્યા કરવાં. તડકો ન ખમાય

ત્યારે હાથડામાં લીમડાના ઝાડ નિચે, અથવા ખીજી કોઈ જગાએ
બને ત્યાંસુધી ખુલ્લામાંજ બેસવું, અથવા સૂવું. તેમ ન બને તો
પૂજનના ઓરડામાં જઈ, કાળ વાંચવા લખવામાં, અથવા અનુકૂળ પડે
તે રીતે નિર્ગમન કરવો.

રોગીના ઓરડો.

૪. હમેશાં રોગીને સૂવા બેસવાનો ઓરડો પૂજનના ઓરડા
જેવો સ્વચ્છ હોવો જોઈએ, અને તેમાં ચારે તરફથી હવા આવવી
જોઈએ. લીંપેલો ઓરડો અને તેમાં વળી ભીતો પણ હાણથી
લીંપેલી હોય, તે ઓરડો રોગીને સાફ અતિ ઉત્તમ ગણાય છે.
ઓરડામાં આળુ બાળુ કાર, રાંમ, કૃષ્ણ, દત્તાત્રેય, શંકર, વગેરે
મહાત્મ પુરુષોની સુંદર છબીઓ ટાંગેલી હોય તો સાફ જે દેવતા
ઉપર આપણી શ્રદ્ધા હોય, અને જેનો આપણે નિરંતર જપ કરતાં
હોઈએ, તેની તસવીર તો અવશ્ય રાખવીજ જોઈએ. એ ઓરડામાં
ગાયના છાણ અને ગૌમૂત્રથી લીંપી દઈને સૂવાની જગા સ્વચ્છ
બનાવવી. આળુ બાળુની ભીતો માટીની હોય, તો તે પણ લીંપી
નાંખવી. તેના પર દર્ભનું આસન, મૃગયર્મ, તેનાપર જડી ખાદીને
ચોવડી કરી પાથરી, બિછાનું બનાવવું, અને તે પર દઈને સૂવા-
ડવો. ખાટલાપર દઈને સૂવાડવો યોગ્ય નથી. તકિયો માથા નિચે
મૂકવો, પણ તે સાદો રેતો હોવો જોઈએ; સાંચરીના રેતો અથવા
ઉંમળો ભરેલો ન હોવો જોઈએ. પીછા ભરેલો તકિયો હોય તો
સાંચરી સડથી શ્રેષ્ઠ તો ખાદીના કપડાની જડી ઘડી કરી માથા નિચે
મૂકવી. ઓઢવા સારું પણ ખાદી અને કામળ રાખવાં. બિછાના
પાસે, ચારે બાજુએ ચાર તુલસીના ફૂંડાંઓ મૂકી રાખવાં. ચોવીસ

કલાક તે ફૂંડાઓ રાખી પાછાં અગારીમાં અથવા ખુલ્લી જગામાં મૂકવાં, અને બીજા ચાર ફૂંડા લાવી ગોઠવવાં. દરેક ઘરમાં તુળ-શીનાં આઠ ફૂંડાઓ તો અવશ્ય રાખવાં જોઈએ. આખો વખત દશાંગ અથવા છત્રીસો ધૂપ કર્યા કરવો, અને રાત્રિવસ સતત ધીનો દીવો બાળવો. ધૂપમાં અઝીહોત્રીઓ જે દૂતદ્રવ્યો (સમીધો) આંકડાની, પીપળાની, ખાખરાની, વડની, અને ઉમરાના ઝાડની, સૂકી ઝાળીઓ નાંખે છે, તે અવશ્ય નાંખવાં, અને તે સાથે સુગંધીક દ્રવ્યોનો પણ ઉપયોગ કરવો. જૈન દેરાસરોમાં જે ધૂપ વાપરવામાં આવે છે, તે ઉત્તમ પ્રકારનો હોય છે. દર્દીના બિજાના નિચે ચારે બાજુએ કપૂરની ગોટીઓ મૂકી રાખવી, અને કલાકે કલાકે એકેક ગોટી ચારે બાજુએ સળગાવવી. રાત્રીના પથુ ધૂપ દીપ કરવાં. દર્દીનો ઓરડો, અવશ્ય કરીને દર્દીને સુવાની જગા, તો દિવસમાં બે વખત ગૌમૂત્ર અને છાણથી લીંપવી. ઓરડાની બહાર ઉમરા આગળ, પંચકોણી અને પટકોણી સાથીઓ પૂરી રાખવે. તેના દરેક કોણમાં 'જી' ચીતરવો. દર્દી જતાં આવતાં આ સાથીઓ ઓળંગી જાય, તેથી ધણે કાયદો થાય છે, રાત્રિ દિવસ આ સાથીઓ પૂરેલો રાખવો.

રોગીને જાગરણુ વર્જ.

પ. રોગી ઉપવાસ કરે તે વખતે તેને જાગરણુ કરવાની વિશ્વકર્મા જરૂર નથી. ઉંઘાય તેટલું ઉઘે, અથવા પડી રહે. ઇંદ્રિયો મંત્ર હમેશાં જાગ્યા કરે, કારણકે રોગ એ ખાપ છે, તેથી તપ વડે તે બળવું જોઈએ, અને ઉપવાસની સાથે જપ એ ઉત્તમ તપ છે.

૬. રાત્રીના સૂતાં પહેલાં ખૂબ ગરમ પાણીનો બાફ લઇ પસીનો કાઢી લૂંછી નાંખવો, અને પછી આખા અંગે ભરમ ચોળી સહ જવું. ચાલવાની ક્રિયા કરી, અથવા ખીજી રીતે કોઇ પણ પ્રકારનો વ્યાયામ કરી, શરીરમાંથી ખૂબ પસીનો નીકળી શકે એવી સ્થિતિમાં દર્દી હોય, તો તેમ કરવું ઉત્તમ છે. દર્દીએ બે હાથમાં બે સરખાં વજનો (રેતીની ભરેલી કોથળીઓ) લેવાં, અને માથા ઉપર પણ વજન મૂકી, સહવાર સાંજ ખુલ્લી જગ્યામાં અથવા ઓરડામાં, પસીનો થાય એટલું ચાલવું, બહુ ઉત્તમ છે. રેતી કોથળીઓમાં સરખા વજન ભરી, હાથમાં અને માથાપર મૂકવી. રોજ વજન થોડું થોડું વધારતા જવું. આવી રીતે ચાલવાને દર્દીને શરમ લાગે, તો સહવારે અંધારામાં લોકોના ઉઠતાં પહેલાં ઉઠી ચાલવું, અથવા અંધાઈ પડ્યા પછી રાતના ચાલવું; આ વ્યાયામથી રોગ જલદી નાખૂદ થાય છે, અને શક્તિ આવે છે, પછી તેને બાફ લઇ પસીનો કાઢવાની જરૂર નથી. પરંતુ પસીનો બૂછ્યાં બાફ ભરમ તો સર્વાંગે શરીરે અવશ્ય ચોળવી, અને કપડાં પહેરી બેસવું, અથવા ઓઢી સૂવું.

રોગીએ ઉઘાડામાં સૂવું.

૭. દર્દી ઉઘાડામાં સૂવાડવો ઉત્તમ છે; તે વખતે પાંચ તુળશીનાં ફૂંડાં તો આગુળાગુ મૂકવાંજ. દર્દી ઓરડામાં સૂવે, તો બારીબારસ્યાં ઉઘાડાં મૂકવાં, અને ઓરડામાં ધીના દીવા સિવાય ખીજા કોઇ પણ જ્વતનો દીવો રાખવો નહીં. ધીનો દીવો ન રાખી શકાય, તો મીચુબત્તી અથવા દિવેલનો દીવો ઓરડા બહાર રાખવો. ફક્ત ધીનોજ દીવો દર્દીના ઓરડામાં સૂખી શકાય.

રાત્રીના બત્તી વગર રહેવું.

૮. ઉપવાસ કરનાર દર્દીએ રાત્રીનાં બિલકૂલ વાંચવું લખવું નહીં, પરંતુ વિશ્રાંતિમાંજ રાત્રી નિર્ગમન કરવી.

ઉપવાસ છોડવાની ક્રિયા.

૯. ઉપવાસ છોડવાને દિવસે સહવારે સૂકની ગ્રોળી, પંજ-શરી, અથવા રામડી બનાવી પીવી. જૈનલોકે ઉત્તમ રીતે રાખ-દી બનાવે છે. લોટને જરા ધીમાં શેકી નાંખી પાણીમાં ઉકાળી, ગોળ, સુંઠ, સૂકો મેવો, મગજતરી વગેરે નાંખી, પાતળી પ્રાણી જેવી બનાવી, ઉપયોગમાં લેવી. ત્રણ દિવસ ઉપસંભવો અ-પ્પાસ છોડ્યા બાદ, એક બે દિવસ દૂધ અને લીલા મેવાના રસસર રહેવું, અને મગ બાત એક બે દિવસ ખાઈ, પછી બીજું ખાવાની શીરેઆત કરવી.

રોગીએ કેવળ શાન્તિ રાખવી.

૧૦. ઉપવાસાદિકથી અથવા ઔષધોપચારથી રોગો મટાડ-વાની ક્રિયા ચાલતી હોય, તે વખતે રોગીએ બિલકૂલ ચિડીઓ સ્વભાવ રાખવો નહીં. કોઈ રોગીને પ્રાણુધાતક છે. ઉદ્દેગ ચિત્તમાં રાખવાથી, રોગીનો રોગ દિનપરદિન વધતો જાય છે તેનું 'રંગક-ત્તિષ' એણું થઈ, ખાધેલું બિલકૂલ આગે લાગતું નથી, અને ઔષ-ધની અથવા કોઈપણ નૈસર્ગિક ક્રિયાની દીક્રી લાગતી નથી. જો રોગી શાન્તિ રાખે નહીં, અને બેરાં છોકરાં ઉપર ચિડવાઈ તેમને ખારડોક કરે, તો તેનું પાપ વધતું જાય છે, અને સારા થવાની તેણે આશા છોડવી. મન ઉપર ખૂબ સંયમ રાખી, રોગીએ સદા પ્રસન્ન

રહેતું, અને હસમુખો ચહેરો રાખી સર્વ સાથે વાતચિત કરવી. ખાવાનો કોઇપણ પદાર્થ પોતા સગલ આપે, તો તે લાવનારનો કદાપિ પણ તિરસ્કાર ન કરવો, એ અતિ આવશ્યક બાબત છે, અને તે ઉપર દુર્લક્ષ રાખવામાં આવે, તો રોગ સારો નહીં થઈ શકે. જે કોઈ આવ્યા કરતો હોય, તો 'મૌન' ધારણ કરી 'જપ' કર્યા કરવાં, અને એકાંતમાં બેસી વાંચવું અથવા લખવું. સાધારણ રીતે રોગી ચીડિઓ બની જાય છે, પણ એ મહાન દુષણ છે એમ સમજી, મનપર કાબૂ રાખવો. જેમ ગ્રહણ, અમાવાસ્યા, વગેરે પરવણીઓ થોડું પુણ્ય કરે ઘણું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે, તેમ રોગ આવે તે વખત શાન્તિ અને સહનશીલતા રાખવાથી, રોગ બહુજ ત્વરાથી સારો થાય છે. જે લોકોનો રોગ જલદી સારો થતો નથી, તેઓમાં મુખ્ય અશાન્તિનું દુષણ હોય છે, તેથી સર્વ પ્રયત્નો રોગ મટાડવાના મિથ્યા થાય છે. પ્રારબ્ધ અનુસાર પોતાના દુષ્કર્મનું ફળ ભોગવ્યા સિવાય કોઈ પ્રકારે છૂટકો નથી.

આ પ્રમાણે દરેક રોગ ઉપવાસથી સારો કરવો એ ઉત્તમ મહાન પુરુષોનો માર્ગ છે. સાધારણ રાત્રિ વચરના સ્ત્રી પુરુષોને, તે અગમ્ય અને ક્રોશયુક્ત છે, આ પ્રમાણે શરીર નિરોગી થયાં બાદ, ફરી પાછી આપણે ખાવા પીવામાં બૂલ ન કરીએ, ત્યાંસુધી શરીરમાં રોગ કોઇપણ પ્રકારનો ઉત્પન્ન થઈ શકતો નથી. કોઈ પ્રજા રોગ કાંઈ એકદમ આવતો નથી; આપણને ઘણી અમાઉધી 'નોટીસ' આપી આવે છે, પણ આપણે આપણી અજ્ઞાનતાને લીધે, એતના નથી આપણે રોગ સહચારમાં જે આપણા મૃતની, ઝાડાની,

જીભની, અને નાડીની પરીક્ષા લઈએ, તો આપણાં લોહીમાં ગિભાડ છે કે નહીં, તે તૂર્ત આપણે સમજાઈ જાય એમ છે. પાછળ જણાવ્યા મુજબ જો 'એકાદશી'નો ઉપવાસ આપણે યથાર્થ રીતે કરતાં હોઈએ, તો પછી એ પરીક્ષા તરફ પણ લક્ષ આપવાની જરૂર નથી. પંદર દિવસે 'એકાદશી'ના ઉપવાસથીજ ચૈત્ર દિવસનું બેગું થએલું હોઈ જાય છે; પણ તે 'એકાદશીનો' ઉપવાસ, અને અને રાત્રીનું જાગરણ, તેમજ દશેર અને બારસે હવીપ્યગ્રાત્ર ખાવાનું, દર્શાવ્યા પ્રમાણે યથાર્થ રીતે થવું જોઈએ.

મૂળ, મૂત્ર, જીભ, અને નાડી પરીક્ષા.

મૂત્ર પરીક્ષા.

પ્રાતઃ કાળના-સપ્ત ઉઠ્યા પછીના-મૂત્રની પ્રથમ અને છેવટની ધારા ત્યાગી, વચલી ધારા, એક શુદ્ધ કાચના વાસણમાં ગ્રહણ કરવી. તેમાં ધાસની સળી તેલમાં બોળી, તે વડે એક ટીપું નાંખવું. એ તેલગિંદુ જો સર્વ મૂત્રમાં પસરી જાય, તો રોગીનો રોગ સાધ્ય સમજવો; અને ન પસરે તો કષ્ટસાધ્ય જાણવો; નિચે એ ટીપું બેસી જાય, તો રોગ અસાધ્ય છે એમ સમજવું. રોગીના મૂત્રમાં નાંખેલું તેલનું ગિંદુ (પશ્ચિમ દિશા તરફ મોડું રાખી તપાસવાથી), જો તે પૂર્વ તરફ વધતું જાય, તો રોગી જલદી સારો થશે, એમ સમજવું. જો દક્ષિણ તરફ પસરે, તો આંગમાં તાવ રહે છે, એમ જાણવું, અને ઉત્તર દિશા તરફ પસરે, તો રોગ રહિત શરીર છે, એમ ખાતરી સમજવું. વાયુનો વિકાર હોય, તો તેલગિંદુ મતપર સર્પની આકૃતિ જેવું થઈ જાય છે. ગિર્બાને

વિકાર હોય, તો છત્ર પ્રમાણે થાય છે, અને કફનો કોષ હોય તો મોતી જેવું થાય છે. વાયુના વિકારથી મૂત્ર સફેદ, કફ વિકારથી શીણવાળું, અને પિત્ત વિકારથી આરક્ત વર્ણનું બને છે.

મળ પરીક્ષા.

વાયુના કોષથી મળ તૂટેલો, શીણવાળો, સૂકો (રુક્ષ), ધૂમાકાના રંગ જેવો, થાય છે. વાયુ અને કફ બન્નેની વિકૃતિથી જીર્ણ થઈ ગએલો, તાંબુસ રંગનો થાય છે. પિત્ત અને વાયુના વિકારથી, તૂટેલો (ખંડિત), પીળો, કાળો, અથવા સપ્ત મળ થાય છે, અને કફ ને પિત્તના કોષથી પીળો, કાળો, અને કિંચિત્ આદ્રિ અને ચી-કણો થાય છે.

ત્રિદોષના કોષથી મળ કાળો, ખંડિત, પીત્તવર્ણુ અથવા સપ્ત શ્વેતવર્ણુ થાય છે. દૂર્ગંધ, શિથિલ, એવો મળ થાય તો અજીર્ણનો વિકાર છે એમ સમજવું. વાતાદિ દોષના ક્ષીણ થવાને કારણે મળ પીળા રંગનો, સફેદ ગાંડા ગાંડા વાળો, અને જલોદરમાં સફેદ દૂર્ગંધયુક્ત થાય છે.

ક્ષય રોગમાં કાળા રંગનો મળ થાય છે, અને પીત્તવર્ણુ હોઇ કમરમાં દુખાવો થઇ આમ પડયા પ્રમાણે થાય છે. જ્યારે ક્ષયમાં ખૂબ ઘોળો, અથવા અરણ્યવર્ણુ જેવો અત્યંત ઉષ્ણ એવો ઝાડો થાય, ત્યારે રોગીનું મૃત્યુ આત્યંત એમ સમજવું.

વાયુવાળા માણસને ઝાડો કાળા રંગનો, પિત્ત પ્રકૃતિવાળાને પીળા રંગનો, અથવા રાતા રંગનો, અને કફ પ્રકૃતિવાળાને શ્વેત વર્ણુનો થાય છે.

: અજીર્ણથી મળ અપકવ થાય છે, અને સારી પ્રકૃતિવાળાનો મળ પરિપકવ થઇ નીકળે છે.

જઠરાગ્નિ તીક્ષ્ણ હોય તેને ગાંઠા ગાંઠા વાળો મળ પડે છે; મંદાગ્નિવાળાને પાતળો થાય છે; અને જેનો મળ દૂર્ગંધીવાળો અને અકચક્રીત થયો, કે તે રોગી અસાધ્ય રોગમાં સપડાએલો છે એમ સમજવું.

જેપૂરવાળા વિદેહમુક્ત સ્વામી શ્રી આત્માનંદજી મને હમેશાં કહેતા, કે કૂતરાં, બિલાડાં, જેવાં લીંડકાં પાડે છે, તેવાં અખંડ, પગે દબાવીએ તો દબાય એવાં લીંડકા, તંદૂરસ્ત માણસને પડવાં જોઇએ. ઝાડે ફરી રહ્યા બાદ ગુદા ધોવાની પણ જરૂર ન પડે, એવી સ્વચ્છ ગુદા રહેવી જોઇએ. આ ઉપરથી એવો અર્થ ન કરવો કે ગુદા ધોવીજ નહીં, પણ કાગળ વગેરેથી અંગ્રેજોની આફક લુછી નાંખવી. ગુદાનો ભાગ તો અવશ્ય માટી લગાડી ધોઇ નાંખવો જોઇએ, કે જેથી મસા વગેરેનો ઉપદ્રવ ન થાય. મૂળાધાર ચક્રે તો સ્વચ્છ રાખવું જોઇએ.

જીભ પરીક્ષા.

વાયુના કોપથી જીભ થંડીગાર, આંગળીનો સ્પર્શ કરે ખરબચડી, અને ચીરા પડેલા જેવી, અને પિત્તનું જોર હોય ત્યારે રતાસ પડતી, પણ સહેજ કાળી પડેલી થાય છે. કફના કોપને લીધે સફેત અને ચીકણી બને છે, સન્નિપાતનું જોર હોય છે ત્યારે જીભ કાળી પડે છે, અને ઉપર કાંટા કાંટા જેવું ખુંચે છે. તરસ લાગવાથી જીભ સૂકી પડે છે. તાવમાં અને અન બરાબર

પ્રચુર ન હોય, તે વખતે જીભ પર છારી વધે છે, અને તેનો રંગ પ્રજ્વળ બદલાય છે. સુદ્રઢ અને નિરોગી પુરુષની જીભ ગુલાબી રંગની તેજદાર, છારી વગરની હોય છે. ઉમર થતાં, જીભનો રંગ સહેજ બદલાય છે.

નાડી પરીક્ષા.

જે માણસની જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત હોય, એટલે જેને ભૂખ બરાબર લાગતી હોય, તેની નાડી રૂના જેવી સંવાળી, અને પાણીના રેલાની માફક ચાલે છે. સુખી માણસની નાડી સ્થિર છતાં બળવાન હોય છે. ભૂખ્યાની નાડી ચંચળ હોય છે, અને ભોજન લઈ તૃપ્ત થએલાંની નાડી અચળ એટલે નિશ્ચળ હોય છે.

વાયુનો કોપ થવાથી નાડી જળો અને સર્પ માફક વાંકી ચૂંકી ચાલે છે. પિત્તનો કોપ થવાથી કાગડા દેડકાની માફક નાડી ફૂટીને ચાલે છે. કફનો કોપ થવાથી હંસપક્ષી અને કખૂતરની માફક ધીમે ધીમે સરખી ચાલે છે.

સન્નિપાત એટલે વાતપિત્ત, અને કફ, ત્રણેનો એક સામટો કોપ થવાથી તીવ્ર પક્ષિની ચાલે, નાડી સરખી ચાલે છે. પણ બે રોગોનો કોપ થવાથી, ધીમે ધીમે ચાલતાં એકદમ ઉતાવળી ચાલવા માંડે છે.

જે નાડી પોતાની જગા છોડી, આગળ પાછળ રહી રહીને ચાલે, એ બે પ્રકારની નાડી રોગીના પ્રાણનો નાશ કરે છે. અથવા જે નાડી ઘણી ધીમી, ક્ષીણ થઈ ગઈ હોય, અથવા ઘણી શીતળ થઈ હોય, તે જરૂર પ્રાણનો નાશ કરે છે.

શરીરમાં સાધારણ તાવ હોય તો નાડી અરમ છતાં વેગથી આવે છે. ધાસ્તી અને ખીકે કરી, નાડી ક્ષીણ અને ધીમી થાય છે. જેની ભૂખ ખેસી ગઈ હોય, અને જેના શરીરમાં ધાતુ ક્ષીણ થઈ ગઈ હોય, તેની નાડી ઘણીજ નબળી આવે છે. ઇચ્છાપૂર્ણ ન થવાથી નાડી ઘણીજ સખ્ત થાય છે.

હરેક સ્ત્રી પુરૂષે કોઈ પણ વિદ્વાન અને અનુભવી વૈદ્ય, દાક-તર, અથવા હકીમ પાસે નાડી, શ્રવ્ણ, અને મળમૂત્ર પરીક્ષા શીખી લેવી, જેથી પોતાના રોગની પરીક્ષા પોતે કરી શકે છે, અને તે બદલ અગાઉથી સાવચેત રહી, ઉપવાસાદિક ક્રિયા શરૂ કરી દે છે. કેવળ પુસ્તકપરથી આ જ્ઞાન યથાર્થ થાય એમ નથી, અને નકામા વહેમી બનાય છે.

મધ્યમ પ્રતિભા સ્ત્રી પુરૂષો, બાળકો, અને વૃદ્ધો,

જેમનો અલ્પ સંયમ હોય, તેઓને સાડ રોગ

મુક્ત થવાની નૈસર્ગિક પ્રાક્યા.

ઉત્તમ સંયમી અને મનોબળવાળા સ્ત્રી પુરૂષોને સાડ, રોગ મટાડવાને “ઉપવાસ” અથવા “લંધન” એજ એક સાધન છે, કે જેનાથી રોગ તદ્દન મટી જાય છે, અને પાછો ઉદ્ભવતો નથી. “લંધન” એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ નૈસર્ગિક રોગ મટાડવાની ક્રિયા છે, એમાં જરાં પણ સંશય નથી; પણ અલ્પ સંયમવાળા સ્ત્રી પુરૂષોથી ઉપર દર્શાવેલી “ઉપવાસ” ની ક્રિયા યથાર્થ રીતે થઈ શકતી નથી, તેમને સાડ નિચેના સ્પ્રધનો દર્શાવવામાં આવે છે. બાળકો

અને વૃદ્ધોતે, પણ એજ સાધનો લાગુ પડે છે. ઔષધો લીધા સિવાય કેવળ કુદરતી ઉપાયોથી રોગ સારો કરવો એજ સર્વ રીતે ઉત્તમ છે. માટે હરેકે તેના ઉપર શ્રદ્ધા અને વિશ્વાસ રાખવાં અને પ્રતિજ્ઞાપૂર્વક ઔષધીઓનો ત્યાગ કરવો. પંચમહાભૂતના શરીરને, પંચમહાભૂતો (આકાશ, વાયુ, તેજ, જળ, અને પૃથ્વી) ના તત્વોથીજ તંદુરસ્ત રાખવું, એ ઉત્તમમાં ઉત્તમ છે. એ તત્વોની શરીરમાં ન્યુનાધિકતા એજ રોગનું કારણ છે.

ઉપ:પાન.

૧. દર્દીએ આશરે ચાર વાગે સહવારે નિયમપૂર્વક ઉપ:પાન નાકદ્વારા કરવું, એટલે લોટા બે લોટા પાણી પીવાય તેટલું પી સહ જવું. સ્વત:ના મૂત્રનું-શીવાંતુ અથવા અમરવારુણીનું-ઉપ:પાન પ્રથમ પ્રકરણમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણેનું કરી શકાય તો બદ્ધ સાફ.

બસ્તિ.

૨. ઉઠ્યા બાદ “ બસ્તિ ” ની ક્રિયા કરવી, અથવા શક્તિ ન હોય તો “ એનીમા ” લઈ કોડો સાફ કરી નાંખવો.

સ્નાનવિધિ અને દૂધનો આહાર.

૩. પછી પંચગવ્ય (ગાયનું છાણ મૂત્ર, ઘી, દૂધ, અને દહીં) એક કલાક સુધી ખૂબ સર્વાંગે ચોળવું, ઉપર જાડી માટી ચોંખડી, બેસાય તેટલો વખત તડકામાં બેસી, થંડા પાણીએ નાહાવું. થંડું પાણી ન સહેવાય, તો તડકામાં ગરમ કરેલાં ઉંકાઅલાં પાણીએ નાહવું. બાદ આખા આંગ ઉપર ભસ્મ ચોળવી, અને થોડી ભસ્મ (ચમચો ભરીને) પાણી સાથે ખાઈ જવી. પછી જપ,

સંધ્યા, પ્રાણામામ, સૂર્યને નમસ્કાર, પંચપ્રાણજય વગેરેની ક્રિયા પૂરી થયા બાદ, ગાયતું દૂધ ધીમે ધીમે મોઢાની લાળ મેળવતાં જઈ, છુટડે છુટડે પેટ ભરીને સાકેર અથવા ખાંડ નાંખ્યા સિવાયનું પીવું. દૂધ તરતનું કાઢેલું મળી શકે તો તાજું થંડુનું પીવું, નહીં. તો પછી ગરમ કરેલું પીવું, પણ અંદર ખાંડ, સાકેર વગેરે તો નજ નાંખવા.

લીલા મેવાનો રસ.

૩. અપોરે મોસંખી, નારંગી, દાડેમ વગેરે ફળોનો રસ તેમજ શેરડીનો રસ કાઢી, અંદર પાણી મેળવ્યા સિવાય પેટ ભરીને પીવો.

લીંબુનો રસ.

૪. પાછલા પોહારે લીંબુનો રસ, છોડાં સાથે વાટી નાંખી, અંદર થોડું પાણી નાંખી, એક પ્યાલો પીવો. અંદર સાકેર વગેરે કાંઈ નાંખવું નહીં. આજે એક લીંબુ, તો કાલે એ, પરમદિવસે ત્રણ એમ રોજ અકેક વધારતાં જઈ દસ સૂધી લેવાં, અને પછી અકેક ઉતારતાં જવું. લીંબુમાંથી ખીયાંજ ફક્ત કાઢી નાંખવા. છોડાં તો જરૂર ઉપયોગમાં લેવાં. લીંબુનાં છોડાં લીંબુના રસ સાથે મેળવી પીવાથી, બદ્ધજ દ્રાયદો થાય છે, અને શરદી વગેરે થવાની ધારતી રહેતી નથી. ગમે તે રોગમાં છોડાં સાથે લીંબુનો રસ પી શકાય છે.

સાંજના દૂધનો આહાર.

૫. સાંજના સૂર્યાસ્ત પહેલાં પાછું ગાયતું તાજું દૂધ પીવાય તેટલું પીવું. અંદર કાંઈ પણ નાંખવું નહીં.

પાણી.

૬. આખા દિવસમાં પાણી પીવું હોય તેટલું તરસ લાગે ત્યારે પીવું. તરસ ન લાગે તો ખાસ પીવાની જરૂર નથી.

સૂર્યાસ્ત પછી મોઢું બંધ.

૭. સૂર્યાસ્ત પછી મોઢામાં કાંઈ પણ નાંખવું નહીં. મોઢું તદ્દન બંધ રાખવું.

બાફ.

૮. રાત્રીના સૂતાં ચહેલા ગરમ પાણીનો ખૂબ બાફ લઈ, પુષ્કળ પસીનો શરીરના દરેકે દરેક ભાગમાંથી કાઢી, તે લુછી નાંખી, ભરમ શરીરે ચોળી સૂઈ જવું. કોઈ પણ જાતનો વ્યાયામ કરી એક વખત પણ આંગમાંથી દિવસમાં પસીનો કાઢવામાં આવ્યો હોય, તો પછી બાફ લેવાની જરૂર નથી.

દર્દીનો ઓરડો.

૯. દર્દીનો ઓરડો તો ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણેનો જ હોવો જોઈએ, અને તેમાં ધૂપ, દીપ, કપૂરનો ધૂપ, તુળશીના કુંડા, બીછાનાની વ્યવસ્થા, વગેરે સર્વ તે પ્રમાણેનું જ અવશ્ય રાખવું જોઈએ. આ સામાન્ય નિયમ છે, તે કોઈ પણ દર્દીની સારવાર વખતે ભૂલવો ન જોઈએ; પછી તે કુદરતી ઇલાજો કરતો હોય, અથવા ઔષધોપચાર કરતો હોય.

દર્દી અવશ્ય સારો થાય છે.

૧૦. ઉપલા ઉપચારોથી પણ દર્દી સારો થાય છે, પણ થોડો વિલંબ લાગે છે. “ ઉપવાસ ” થી જેટલો જલદી રોગ રહિત થાય

છે, તેટલો જલદી થતો નથી, પણ થાય છે, તો ખરેજ. ઔષધો-
પચાર કરી જે સારો થાય છે, તેના કરતાં તો ઘણે દરજ્જે આ ઉપવા-
સોથી દર્દી જલદી સારો થાય છે. ઔષધોપચારમાં તો સારો થવાને
બદલે દર્દી બગડે છે, તેમ આ નૈસર્ગિક ઉપાયોમાં થતું નથી.

૧૨. ઔષધ સિવાય સર્વ ત્યાજ્ય.

૧૧. ઉપશ્ચા ઉપચારો ચાલતાં હોય, તે વખત ખાસ તો એ
ધ્યાનમાં રાખવું, કે કોઇ પણ કકણ પદાર્થ પેટમાં ન જવો જોઇએ.
દાંતોનો ઉપયોગ તો આ ઉપચારો ચાલતાં હોય ત્યારે બિલકૂલ બંધ
કરવો જોઇએ. ફક્ત પીવાનીજ ચીજોનો ઉપયોગ કરવાનો છે.

છેક ઓછાં ઇનિષ્ટ પ્રતીના સંયમી સ્ત્રી, પુરુષો,

બાળકો, અને વૃદ્ધો સાફ, રોગ રહિત

થવાની નૈસર્ગિક પ્રક્રિયા.

૧. ઉપર પ્રમાણેના સર્વ નિયમો પાળવાં, પણ તેમાં સહ-
વારે દૂધને બદલે એક વખત હવિષ્યઅન્ન એટલે મીઠાં વગરનું
ભોજન લેવું. તેમાં જે ચીજ ખાવાની ઇચ્છા હોય તે ખાવી. જમ-
તી વખતજ દૂધ, દહીં, જે ખાવું હોય તે ખાવું અને પીવું, પણ
સહવારમાં ભોજન અગાઉ કાંઇ પણ મોઢામાં નાંખવું નહીં.

૨. લીલા મેવાનો રસ લેવાનું ન દાવે, તો ચાવીને લીસો
અથવા સૂકો મેવો ખાવો.

૩. સૂર્યાસ્ત પહેલાં ફક્ત ગાયનું દૂધ પીવું.

૪. એનીમાં, બાફ લેવાની વગેરે સર્વ ક્રિયાઓ ઉપર
પ્રમાણેજ કરવી.

ખિલકૂલજ જેમને સંયમ નથી એવી છેક છેલ્લી પંક્તિના
સ્ત્રી, પુરુષો, ગાળકો અને વૃદ્ધો સાડું, રોગ
રહિત થવાની નૈસર્ગિક પ્રક્રિયા.

૧. મન્યમપ્રતિના સંયમી પુરુષો સાડું દર્શાવેલાં સર્વ
નિયમો પાળવાં, પરંતુ તેની સાથે એક વખત અથવા બે વખત
ભોજન લેવું. ભોજનમાં ત્રીકટું (સુંક, મરી, પીપરનો ભૂકો) મસા
લામાં, મીઠાને બદલે સિંધવ, અને ખટાસમાં લીંચુ વાપરવાં. વિશેષ
મસાલામાં તલ અને કોપરું, વાપરવાં. પંચામૃત (ગાયનું ઘી, દૂધ,
દહીં, મધ ને સાકર) જરૂર ભોજનમાં લેવું. બેને બદલે એક
વખત ફક્ત અપોરેજ ભોજન લેવાય તો ધણું સારું.

૨. સાંજના સૂર્યાસ્ત પહેલાં ધઉં, અડદ, જવ, અને ચોખ્ખાને
ચોવીસ કલાક પલાળી મૂકી, તેને વાટી નાંખી, લુગદી બનાવી, દૂધમાં
છાણી નાખી, સાકર નાખી પીવું. બે વખત ભોજન લેવામાં આવે
તો આ પ્રમાણે કરવાની જરૂર નથી. અથવા ચોખ્ખા, મગ, અડદ, અ-
ને તલ, પાણીમાં ઉકાળી પીવાથી પણ બહુ તૃપ્તિ થાય છે. પાણી જો-
ટલું વધારે નાખી તે બાળી પીવામાં આવે તેટલું સારું. દૂધમાં ઉ-
કાળી અંદર સાકર નાંખી ગાળી પીવામાં આવે તોપણ હરકત નથી.

૩. એનીમા, બાફ વગેરે લેવાની ક્રિયાઓ તો ઉપર પ્રમા-
ણે જ કરવી.



પ્રકરણ પમું.

મુખ્ય મુખ્ય રોગોની નૈસર્ગિક અને ઔષધી
પચાર વડે મટાડવાની મિશ્રિત પ્રક્રિયાઓ.

પાછલા ચાર પ્રકરણોમાં સંયમી સ્ત્રી પુરુષોએ કેવી રીતે રોગો આવતાં અટકાવવાં, અને જૂલયૂકથી રોગો શરીરમાં પ્રવેશ થયા બાદ કેવી રીતે દૂર કરવાં, તે સંબંધી કુદરતી ધલાન્ને બતાવ્યા છે. હવે જે ભોકો એમ સમજે છે કે કુદરતને ઔષધોપચારથી મદદ કર્યા સિવાય રોગો મટી શકતાં નથી, અને જેમનામાં ઉપવાસાદિક કરી રોગો નિર્મૂળ કરવા જેટલું મનોબળ નથી, અને દુઃખ સહન કરવાની બિલકૂલ શક્તિ નથી, તેવાંઓ સાફ મુખ્ય મુખ્ય રોગ લઇ નૈસર્ગિક અને ઉત્તમ ઔષધોપચારની આ પ્રકરણમાં યોજના કરવામાં આવી છે. આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક, અને આધિદૈવિક, ત્રણે દુઃખો પ્રાણીઓને પોતાના પ્રારબ્ધ અનુસાર આવે છે, તે ભોગ આપ્યા સિવાય કોઇ દિવસ પણ નિવારણ થઈ શકતાં નથી. આ બાબતમાં આપણો વિશ્વાસ ઓછો, સહન-

શીલતા ઓછી, એટલે રોગ આવતાંની સાથે આપણે વિહ્વળ અને ખાવરા બની જઈએ છીએ, અને વૈદ્ય, દાકતર અને હકીમ પાસે જઈ, અથવા જાહેર ખબરો વાંચી “ પેટન્ટ ” દવાઓ ખરીદ કરી, મટાડવાનાં ફાંફાં મારીએ છીએ. પ્રારબ્ધવશાત્ અવધી આવતાં રોગ મટ્યો તો આપણે કહીએ છીએ કે અમુક વૈદ્ય, દાકતર, અથવા હકીમે, મારો રોગ મટાડ્યો, અથવા અમુક દવાથી મટ્યો. અને તેના પુષ્કળ વખાણો કરી બીજાઓને તે લેવાની ભલામણ કરીએ છીએ. વૈદ્ય, દાકતરો, અને હકીમો, કોઈ પણ આપણા રોગની યથાર્થ ચિકિત્સા કરી શકતાં નથી, અને આપણા ઉપર પ્રયોગો અજમાવે છે; તેની ટીકી લાગી સારાં થયાં તો આપણું ભાગ્ય, નહીંતો ઘણાંએ હોશીયાર વૈદ્ય, દાકતરો, અને હકીમોના ઉપચારો કરવા છતાં, રામશરણ થવાનો વખત આવે છે. વૈદ્યો વગેરે આપણા નિર્બળ મનનો માત્ર લાભ લઈ જાય છે, તે સિવાય બીજું કંઈ પણ કરી શકતાં નથી. જે શરીરનો આપણે જન્મથી સંબંધ છે, તે શરીરમાં વાત, પિત્ત, અને કફ વધારે કે ઓછાં કે સમાન છે, તેની ચિકિત્સા આપણે પોતે ન કરી શકીએ. અને બીજાઓ પાસે નાડી ખત્તાવવા જવાની નિર્બળતા વાપરીએ, તો તેઓ તો કેવળ અનુમાનોજ બાંધી ચિકિત્સા કરે, અને કંઈ પણ પ્રયોગો પોતાના અનુભવ પ્રમાણે આપણા ઉપર અજમાવે, એ સર્વ સહન કરવા જેટલી આપણાં મનની નિર્બળતા આપણે ધરાવીએ એ કેટલું આશ્ચર્ય ? વૈદ્યકશાસ્ત્રો કંઈ ખોટાં કે નિરપયોગી નથી, પરંતુ તેનું સામાન્ય જ્ઞાન સર્વ સંસારી સ્ત્રી પુરુષોને અવશ્ય હોવું જોઈએ, અને સહેજ સહેજ બાળકમાં વૈદ્ય અથવા દાકતર પાસે દોડી જવાની ટેવ ન રાખવી

જોઈએ. કપટસાધ્ય અથવા અસાધ્ય રોગોમાંજ, ફક્ત તેમની ચિકિત્સાની અને ઔષધની જરૂર છે. સુસાધ્ય રોગમાં તો કાંઈ જરૂર નથી. આ જ્ઞાન આપણા વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરુષોમાંથી નષ્ટ થવાને લીધે ઠેકઠેકાણે દાકતર, વૈદ્ય, અને હકીમના પારીઆં આપણા જોવામાં આવે છે, વર્તમાન પત્રો ઔષધોની ગહેર ખબરોથી ઉભરાઈ જાય છે, અને દુનિયામાં જાણે સર્વપુરુષો નપુંસક હોય એવો ભાસ આપે છે, એ સર્વ શું બતાવી આપે છે! ખીજું કાંઈજ નહીં, પણ આપણા બહેમી ચિત્તની દુર્બળતા. આર્યજનો સંયમમાં શ્રેષ્ઠ ગણાય છે, જેમનાં શાસ્ત્રોમાં અનેક વ્રતાદિકો વિસ્તાર પૂર્વક અને વૈદિક નિયમોને અનુસરીને ઋષી મુનીઓએ જોઈવેલાં છે, કેવળ નિરોગી જીવન આપણે ગુજારી શકીએ તે અર્થે; તેમને આવા દુર્બળ મનના બનવું બિલકૂલ યોગ્ય નથી. વૈદ્ય, દાકતરો, અને હકીમો, શહેરોમાં અને ગામડાંઓમાં ઉભરાઈ ગયાં છે; એ આપણાં નિર્બળ અને અસંયમી મનનું પ્રદર્શન છે. આપણે પોતેજ પ્રયત્ન કરી સાધારણ વૈદિક જ્ઞાન મેળવી લેવું જોઈએ. ખાસ પ્રસંગેજ તેમના જ્ઞાનની મદદ લેવી હોય તો લેવી. આપણાં બાળકોને બેઘડક અને સંયમી બનાવવાં એજ હેતુથી આ ગ્રંથ લખાએલો છે, અને આ છેલ્લા પ્રકરણમાં અનુભવી રામબાણુ ઔષધોની પણ તેથીજ યોજના કરવામાં આવી છે. એ ઔષધો સ્વચ્છ અને સસ્તાં છે, માટે દરેક કુટુંબીએ તે અવશ્ય બનાવી મૂકવાં.

દરેક કુટુંબીએ બનાવી ઘરમાં સખી મૂકવા

લાયક રામબાણુ ઔષધીઓ.

હરડેનો ભૂકો.

૧, સારી મોટી ઘણદાર હરડે, જરા ખોખરી કરી નાંખી,

અંદરના ખીઆં કાઠી લઇ, એક ચીનીની બરણીમાં પા ભાગમાં ભરવી, અને બરણીનો પોણો ભાગ ગાયના મૂત્રથી ભરી દેવો, પછી તે બરણીનું ઢાંકણું બંધ કરી, મોઢા ઉપર માટી લગાડી કપડું બાંધી; કાર્તિક શુદ્ધ ૧૧ પછી જમીનમાં ખુશ્કી જગામાં, તે બરણી જમીનથી એકે 'ઘુટ' નિચાણના ભાગમાં દાટવી, અને બરોબર છ મહિના સુધી બાદ કાઠી લઇ, ઉઘાડી, તેમાંનો સર્વ બૂકો કાઠી, ખાંડી, કપડાં ભરી, એક બાટલીમાં ભરી મૂકવો. આ હરડેનો બૂકો હરેક રોગમાં ખાવામાં આપવાથી રોગ મટે છે, અને ચામડીના રોગમાં થુંક સાથે અથવા તુળસીના રસમાં અથવા પોતાના મૂત્રમાં ચોપડવાથી મટે છે. આંખના રોગો મધમાં મેળવી આંજવાથી મટે છે. કાનનાં રોગમાં ગાયના મૂત્રમાં કાનમાં ટીપાં નાખવાથી ફાયદો થાય છે. અત્યેક રોગોમાં આ એકજ ઔષધી જૂદાં જૂદાં અનુપાનો સાથે આપવાથી, દર્દ પશુ રોગ મટ્યા સિવાય રહેતો નથી. થોડા પ્રમાણથી આ ઔષધી આપવી શીઃ કરવી, પછી જરૂર જણાય તેમ પ્રમાણ વધારવું. બાળક, વૃદ્ધ, સ્ત્રી, પુરુષ, કોઈને પશુ નિર્ભયપણે આ ઔષધી આપવી. છ મહિનાથી જેટલો થોડો વખત જમીનમાં રાખવામાં આવે, તેટલો થોડો ફાયદો કરે છે, અને વધારે પ્રમાણમાં ઔષધી આપવી પડે છે. આ હરડેનો બૂકો, જેઠ અપાડ મહિનામાં ગોળ સાથે, આવણુ ભાદરવામાં સિંધવ સાથે, મહા ફાગણમાં પીપેર સાથે, અને ચૈત્ર વૈશાખમાં સાકર સાથે, બાર માસ સેવત કરે તો રોગ નામે શરીરમાં રહે નહીં.

લીંબોડીનું તેલ.

૨. લીંબોડીનું તેલ કઢાવી આશરે ચાર પાંચ બાટલીએ અવશ્ય ધરમાં રાખવી. આ તેલ શરીરે ચોળવાથી તાવ જાય છે, આમડીના રોગો મટે છે, અને ગૌમૂત્રમાં પીવાથી “ખ્લેગ” હટે છે. દૂધ પીવામાં દૂધ સાથે ૧૦ ટીપાથી આરંભ કરવો. સાધારણ તાવ વગેરે જાય છે.

લીંબોડીના સૂકવેલાં બીયાંનો ભૂકો પણ ધરમાં રાખવો, સાકર સાથે મેળવી ખાવાથી પરમીઓ મટે છે, અને ઉષ્ણજ్వર નાશ થાય છે.

લીંબોડીના તેલમાં કપૂર નાંખી આંજવાથી, આંખના ખુણામાં નાસુર પડી પડે આવ્યાં કરતું હોય, તે એકદમ બંધ થાય છે. દાક-તરો “પ્રોખ” (સળી) મૂકે છે, તે મૂકવાની જરૂર નહીં પડે. અમારા બહેનને આ રોગ વિ. નિજબોધસ્વરૂપ સ્વામીએ આજ આંખ-ધીથી મટાડ્યો હતો.

લીંબોડીના ૧૦ શેર રસમાં, એક તોલો નવસાર પકવી કોરો કરી આંજવાથી, સર્પડંખ મટે છે. લીંબોડીના તેલમાં પણ નવસાર નાંખી સૂકવાય છે.

ઈદ્રવરણાનાં ફળો.

૩. “ઈદ્રવરણાના ફળો સૂકવી એક ડાઘામાં ભરી મૂકવાં. એને ઉકાળી, પાણી ભરીમાં અને સંડાસમાં છાંટવાથી, દુર્ગંધ દૂર થઈ જતુંઓ નાશ પામે છે. તાવમાં એનો રસ દીક્ષે ચોળવાથી તાવ ઉતરી જાય છે. એના રસમાં વરાગડા મીઠાનાં ગાંગડા ડુબાડી મૂકવા ત્રણ દિવસ સુધી, પછી પેણીમાં રસ બળી જાય, અને મીઠું કોરું થાય

ત્યાંસુધી શેકવું. રાત્રે પાવલીબાર એ ચૂર્ણ મધ સાથે લે તો, એક દિવસ સાફ થાય. અર્ધો તોલો લે તો બે ત્રણ દિવસ થાય. એના બૂકાને ગુંદરમાં મેળવી સળીપર લગાડી ધૂપસળીઓ બનાવી સળગાવવાથી મચ્છર દૂર થાય છે. લીલાં ઈંદ્રવરણાનો રસ પગને તળીએ એક કલાક સાંજના ઘસવાથી શક્તિ આવે છે, અને રતીસુખ પ્રાપ્ત થાય છે. આખાં ઈંદ્રવરણાનાં ફળને કાણું કોચી અંગુઠામાં પહેરી રાખી સ્નાનવાથી નેત્ર રોગ દૂર થાય છે. બે અંગુઠામાં બે ફળો પહેરવાં.

આ પ્રયોગ વિ. સ્વામીશ્રી નિજબોધસ્વરૂપે અમારાં માતૃશ્રી ઉપર કરેલો, અને તેથી તેમને ફાયદો થયેલો. ડા. પ્રભાકર પાસે અમારાં માતૃશ્રીને મોનીઆ મુંબઈમાં કદાવેલાં, અને પછી (“કસોટ”) થોડી કસર રહી ગયેલી, તે આ પ્રયોગથી દૂર થયેલી.

મધ.

૪. ચોખ્ખા મધની એક ‘ઉઝન’ બાટલીઓ ઘરમાં અવસ્થ રાખવી. નાની માખીતું મધ સાફ.

ભસ્મ.

૫. અગ્નિ હોત્રીના કુંડમાંની શુદ્ધ કરેલી ભસ્મ, એક ટોપલો ભરી રાખી મૂકવી. યજ્ઞની ભસ્મ પણ ચાલશે. શુક્લતીર્થ, એકલંગી માહાદેવ (ઉદેપૂર પાસે) વગેરે સ્થળેથી ભસ્મ પેદા કરી રાખવી. ભસ્મનો ઉપયોગ તો રોજ કરવાનો છે, માટે જોટલી ભસ્મ હોય તેટલું સાફ. ભસ્મના શુદ્ધ કરેલાં જોળાઓ પણ મળે છે.

માટી.

૧. ચોખ્ખી કાંઠરી વગરની મટોડી ખેતરમાંની મંગાવી, ખાંડી, કપડછાન કરી, ભરી મૂકવી. કતારગામની કાળી માટી સારી આવે છે. ઉધના પાસે ભટાર ગામની દેડોના વાવલામાંની માટી સારી હોય છે. નર્મદા કિનારે ચાતુસુયા માતાના મંદિર પાસે ઉમરાનું ઝાડ છે, તેના મુળમાંની માટી ઘણીજ નરમ અને સારી હોય છે. એ માટીના ચોપડવાથી અને ખાવાથી કોઈ જેવા રોગો પણ નાશ થાય છે. આ માટી પોતાના વાસી થુંકમાં, અથવા ગામુત્રમાં મેળવી ચોપડવાથી, ગમે તેવા ચામડીના રોગો સારા થાય છે, અને મોઢા ધા પણ રુઝાય છે. ધા બાજરીયું વગેરેની જરૂર પડતી નથી. ચોપડ તરિકે આ માટી પેટમાં પણ ખવાય છે. આ માટીને અભાવે ગમે તે માટીનો, ગોપીચંદનનો, ભસ્મનો, અને રાખનો પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે ચોપડો કરતાં સારો ફાયદો કરે છે. ચોપડવામાં અને ખાવામાં બન્નેમાં ઉપયોગ કરવો. ગોપીચંદન પણ વધારે પ્રમાણમાં ધરમાં રાખવું. ગાયના અડાયાની રાખ અને લીમડાના પાતરાંને બાળી બનાવેલી રાખ પણ રાખી મૂકવી. બીજી સારી માટીના અભાવે એનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

બાફ લેવા સાફ ખાટલો.

૭. બાફ લેવા સાફ એક ખાટલો તૈયાર કરાવી મહી ધરમાં રાખવો. છ 'ફુટ' લાંબો, બે 'ફુટ' પોહોળો અને ત્રણથી ચાર 'ફુટ' ઉંચો ખાટલો કરાવવો, તેમાં વચમાં ઉભા બે પાટીઆ રાખવા, જે જમીનપર ટેકે, અને ખાટલાનાં ત્રણ ખાના બને, આબુઆબુ બધે

પાટીઆ જડાવી લેવા; પાપાની જરૂર નથી; પેટી જેવોજ બનાવવો. તેમાં એક બાજુએ ત્રણ જૂદા જૂદા પાટીઆ એવાં રાખવાં, કે જે ઉપરની બાજુએ ઉઘડે, અને પાછાં ઢાંકવા હોય તો ઢાંકાય; મીઠાગરાં તેને જડાવવા. એ ખાટલામાં દાભડો ભરાવવો, અથવા સણુની દોરી ભરાવવી, અથવા જળી મૂકાવવી, અથવા પાટી ભરાવવી. એના ઉપર બાફ લેતી વખત માણસને પ્રથમ શુદ્ધ ખાદીની આદર પાથરી સૂવાડવો. નિચેના ભાગમાં પાણી ખૂબ ઉનું કરી, ત્રણ તપેલામાં ભરી, અકેક ગાળામાં અકેક તપેલું મૂકવું, અને તેના પર ઢાંકણા ઢાંકવા-માણસને સૂવાડી ઉપર ઓઢાવવું. મોઢું ઉઘાડું રાખવું. પ્રથમ પગથી તે કમરના ભાગ નિચે મૂકેલું તપેલું ધીમે ધીમે ઉઘાડવું, તેમાંથી પુષ્કળ બાફ નીકળી, તેટલા ભાગમાંથી ખૂબ પસીના શરીરમાંથી નીકળે, કે પછી વચલું તપેલું ઉઘાડવું. કમરથી તે છાતી સુધીના ભાગને તેથી બાફ આપવો, પછી છેવટ મોઢાપર ઓઢી લઈ છાતીથી તે માથાના ભાગ સુધીના ભાગને બાફ આપવો. બાફની પ્રથમ આંચ લાગે તે વખત ખૂબ સંભાળ રાખવી, કે દહીં દાઝી ન જાય. ધીમે ધીમેજ તપેલાનું ઢાંકણું થોડું થોડું ઉઘાડવું. માણસ ગભરાઈ ન જાય તે સંભાળવું. ગભરાવવા લાગે કે તાપડતોબ બાફ બંધ કરવો. માણસ કદાચ ગભરાઈ જાય, તો તૂર્ત માથાપર ખાદીનું કપડું થંડા પાણીમાં ભીનું કરી મૂકવું, અથવા થંડું પાણી માથાપર રેડવું.

પાણીમાં બેસવાનું મોઢું તપેલું.

૮. “આથટબ” એટલે પાણી ભરી મૂકાય એવું મોઢું વાસણુ કે જેમાં બેસીએ તો પેટના ભાગ સુધી પાણી આવે, એવું દરેક ઘરમાં રાખવું.

કિટલી અથવા ચાહુદાની.

૯. ચાહુદાની મજબૂત ઢાંકણવાળી રાખવી, જેની નળીમાંથી અમૂક શરીરના ભાગને બાફ આપવો હોય તો આપી શકાય. પાણી ઉકળે પછી નળીનું મોંદું બંધ કરી, બાફ આપવાની જગાએ લાઇ જઇ ઉધાડવું. પાણી શરીરપર ન પડે એની સાવચેતી અવશ્ય રાખવી, નહીં તો આ પ્રયોગમાં દાઝી જવાનો સંભવ વિશેષ રહે છે. કિટલીનો બાફ ઘણી ઉપયોગી ચીજ છે. શરીરના જે ભાગમાં દુખાવો અથવા સોજો હોય, તે ભાગને પ્રથમ થંડા પાણીનો ખાદોનો પાટો બાંધવો, પછી થોડો વખત મટોડી ચોપડી તે ભાગ સૂકાવવો, જેથી તે ભાગમાંના વિષારી જંતુઓ એક ઠેકાણે એકઠાં થઇ જશે, પછી બાફ આપવાથી પસરી જઈ પસીના વાટે, નાક અને મોંઢા વાટે, તેમજ મૂત્ર અને ઝાડા વાટે, નીકળી જશે. થંડક જંતુઓને આખા શરીરમાંથી જેમ્થી એક ઠેકાણે એકઠાં કરે છે, અને ગરમી તેને પસારી બહાર કાઢે છે, આ તત્વ યાદ રાખવું. “ સીગ્લસ ઇનહેલીંગ એપેરેટસ ” અથવા એવી કોઇ બીજી નવીન શોધ પ્રમાણેની ચીજ બને તો કામમાં લેવી.

ચોખ્ખી કસ્તુરી.

૧૦. એક તોલો ચોખ્ખી કસ્તુરી મેળવી દરેક કુટુંબીએ રાખી મૂકવી.

કપૂરની ગોળીઓ.

૧૧. આસરે એક બે રૂપિયાની કપૂરની ગોળીઓ પશુધરમાં સંધરી મૂકવી.

તુળશીનું પંચામ.

૧૨. માંજરવાળું તુળશીનું ઝાડ મૂળ સાથે ઉખેડી, સૂકવી, ખાં-

ડી, કપડછાન કરી, ચૂરણુ કરી મૂકવું. અંદર ખાવામાં અને થુંક અથવા ગૌમૂત્ર સાથે બહાર ચોપડવામાં, દરેક રોગમાં આ ચૂર્ણુ ધણું ઉપયોગી છે.

લીમડાનું પંચાગ.

૧૩. વૈશાખ અથવા જ્યેષ્ઠ મહિનામાં, લીમડાનાં ઝાડના ફૂલ, લીમ્બોડી ભેગાં કરી, મૂળીયાં, પાંતરા, અને અંતરછાલ સાથે સૂકવી મૂકી, બૂકો કરી, કપડછાન કરી રાખવું. આ ચુર્ણુ પણ ચામડીના દરદોમાં વાસી થુંક અથવા ગૌમૂત્ર સાથે બહાર ચોપડવાથી, અને તાવ તેમજ ગરમીના સર્વ દરદોમાં અંદર ખાવાથી, બહુજ ફાયદો થાય છે.

તુળશી, લીમડો, ઉંબરો, ખીલી, અને પીપળાના ઝાડોના મૂળની માટીના ગોળાઓ.

૧૪. આ ઝાડોના મૂળીયાં પાસેની અંદરની માટી લઈ, સૂકવી ચાળી નાંખી, તેજ ઝાડના પાંતરાના રસમાં, અથવા પાણીમાં, સોપારી જેવડાં અથવા તેથી પણ મોટા ગોળા બનાવી સૂકવી રાખવાં. એ જૂદા જૂદા રોગોમાં, લાલચોળ ગરમ કરી, પાણીમાં છમકારી ફક્ત તે પાણીજ પીવડાવવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. તુળશીની માટીના ગોળાનાં છમકારેલા પાણીથી દરેક રોગ મટે છે. લીમડાની માટીના ગોળાના પાણીથીજ ફક્ત દરેક પ્રકારની ઉષ્ણતા નાશ પામે છે. પીપળાની માટીના ગોળાના છમકારેલા પાણીથી, ક્ષીઓને મળે રહે છે, અને ઉંબરાની માટીના ગોળાના છમકારેલા પાણીથી, ઉપદંશદિ રોગ નાશ પામે છે. ખીલીના ઝાડના મૂળની માટીના

ગોળાના છમકારેલા પાણીથી, અતીસાર અને ઝાડાની સર્વ બિમારીઓ મટે છે. ગોળા પાણીમાંથી કાઢી પાછાં સૂકવી મૂકી કામમાં લેવાં. વારંવાર તેનો ઉપયોગ થઇ શકે છે.

રીઠું ઘી ભરી મૂકવાનું માટીનું વાસણ (ગોરસીઉ).

૧૫. કોઇ ગામડામાંથી અથવા કોઈપણ જગ્યાએથી, ગમે તે કીમત ખરચીને પણ, આવું વાસણ ઘરમાં ગૃહસ્થોએ રાખવું, અને તેમાં દૂધ ગરમ કરી પીવાથી બદ્ધ ફાયદો થાય છે. જેમ વાસણ જૂનું તેમ ફાયદાકારક વધારે. ગામડાનાં લોકો માટીના વાસણમાં ઘી ભરી મૂકે છે, તે વાસણ બદ્ધજ ઉપયોગી ચીજ છે, માટે જરૂર ગૃહસ્થોએ ઘરમાં રાખવું.

“ વાટર ઝેગ ” અથવા શેક કરવાની થેલી.

૧૬. “રબર”ની પાણી ભરી શેક કરવાની થેલી મળે છે, તેવી એક ખરીદ કરી ઘરમાં રાખવી. સ્વદેશી મળે તો ઉત્તમ. કંતાનની ડોલ વગેરે આવે છે, તેવી જાતની પણ મજબૂત બૂચની આલશે. ‘રબર’ની હોય ત્યાંસુધી સારી, કે તે ગરમ ન થઇ જાય. કંતાનની થેલીથી વખતે દઝાય.

રેતી ભરી તેનાપર સૂવા સોફા એક લાકડાનું ખોખું.

૧૭. એક ‘કુટ’ ઉંચું, એ “કુટ” પોહોળું, અને છ ‘કુટ’ લાંબું, એક લાકડાનું ખોખું દેવદારનું અથવા સાગનું બનાવી રાખવું, અને તેમાં દરિયા પાસેની ઝીણી રેતી લાવી ભરવી. ઉપર ખાદીની ચાદર પાથરી, એ બિછાનાપર સૂવાથી અનેક રોગો મટે છે.

રોજ એવા બિછાનાપર સૂવામાં આવે તોપણ સાફ. કમર અથવા આંગ દુખતું હોય, અથવા રહી ગયું હોય, તેવા દર્દીને તો આવા રેતીના બિછાનાપરજ સૂવાડવો જોઈએ.

સોનામુખીના મિશ્રણની જીલાખની દવા.

૧૮. સોનામુખી તોલો ૦ા, ઉનાળ તોલો બે, (ઠળીયા કાઠી નાંખેલા) અને સાથરા તોલો ૦ા, આ મેળવણીનો માટલીમાં કાઢો કરી દૂધ સાકેર નાંખી પીવાથી, જીલાખ સાફ આવી લોહી સુધરે છે. સ્વાદિષ્ટ લાગે છે, અને બાળકો પણ આ ચાહ ખુશીથી પીએ છે; તેથી આ ચીજે અવશ્ય ભેગી કરી, એક બાટલીમાં ભરી મૂકવી. રોજ મોટા નાના કોઇપણ એનો ઉપયોગ કરે, તો હરકત નથી. બહુજ ઉપયોગી ચીજ છે.

સીએને માથામાં નાંખવાનું સુગંધીદાર તેલ

૧૯. દસશેર શુદ્ધ ચોખ્ખું કોપરેલ લાવી, એક મોટા તપેલામાં ભરવું, અને અગાશીમાં અથવા ખુલ્લી જગામાં મોંઢાપર ઝીણું ખાદીતું કપડું બાંધી મૂકવું. પછી રોજ પચાસ જસવંતીનાં રાતા મોટા ફૂલ થાય છે તે મંગાવી, એ તેલમાં નાંખવા. પંદર દિવસ આ પ્રમાણે કર્યા કરવું, અને તપેલું મોંઢું બાંધી રાતદિવસ ખુલ્લામાં મૂકી રાખવું. પછી એ ફૂલોનો ફૂલો તેલમાં ખૂબ નિચોવી નાંખી, અંદર બિલફૂલ કસ ન રહે ત્યારે ફેંકી દેવો. પછી દસ શેર અથવા જોટલું કોપરેલ હોય તેટલુંજ, ગાયતું દૂધ નાંખી, ચુલા પર મૂકી, આસ્તી આંચે સર્વ દૂધ બળી જાય ત્યાંસુધી ઉકળવા દેવું. પછી નિચે ઉતાર્યા બાદ તે તેલને ઠંડુ પાડી ગાળી લેવું, અને તેમાં મન-

પસંદ ગુલાબનો, હીનો, મોગરો, વગેરે કોઈ પણ જાતનું સુંદર સુવાસિક
બને તેટલું અત્તર નાંખવું. જેમ અત્તર સાફ, તેમ થોડું નાંખે, તેલ
બહુજ સુવાસિક બનશે. આ તેલ બાટલીઓમાં ભરી, મૂકી રાખવું;
અને સ્ત્રીઓએ બજારમાંના કોઈ પણ “પેરેશીન ઓઇલ” અથવા
“કેરોસીન તેલ”ની મેળવણીવાળા, તેલનો જેનાથી વાળ સફેદ થઈ
જાય છે, તેનો માથામાં ધાલવામાં ઉપયોગ ન કરતાં, આજ તેલનો
ઉપયોગ કરવો. આ તેલથી માથાના વાળ ચમત્કારિક રીતે એકદમ
વધે છે, અને માથું થંડું રહી, વાળ સફેદ થતાં નથી. પુરૂષો
પણ ઉપયોગ કરે, તો હરકત નથી. વાળ વધારે જલદી મોટાં
કરવાનો જે સ્ત્રીઓને લોભ હોય, તેમણે સાથે સાથે દૂધમાં
સાપની કાંચળીનો એક નાનો કટકો ઘૂંટી પીતા જવું. આથી
વાળ બહુજ જલદી મોટાં થાય છે, અને માથામાં તાલ પડી
હોય તો તે જગાએ પણ વાળ ઉગે છે.

ઘોડાવચનો ઉપયોગ.

૨૦. ઘોડાવચના છોડો જે બગીચામાં અથવા “કોંપાઉંડ”માં
લગાડ્યાં હોય, તો આજુબાજુ સર્પ, નાગ, વગેરે ઝેરી જના-
વરો રહેશે નહીં. સૂકો ઘોડાવચ ગાંધીને લાં ગળે છે, તે
ભૂકો ધરમાં રાખી મૂકવો, અને તેનો ધૂપ કરવાથી સાપ કોઈ
પણ ઠેકાણે ભરાયો હશે, તો તે નીકળી બહાર નાશી જશે.
સાપના ઉપર ઘોડાવચનો ભૂકો, અથવા તપખીર, અથવા તબાકુ
નાંખવામાં આવે, તો તે બેભાન થઈ જાય છે, અને ચાલી
હાલી શકતો નથી. પછી તેને પકડી બહાર મૂકી આવી શકાય છે.

કોઈપણ પ્રકારના તાવની અકસીર થુવેરના દૂધવાળી ઔષધીઓ અને ધુણી.

૨૧. શુદ્ધ કરેલાં જમાલગોટાં તોલા ૨, ઉભા ભુંગળીઆ થુવેરનું દૂધ તોલા ૫, અને ફટકડી તોલા ૨, આમલી તોલા ૧૦૦ સાથે મેળવી, મગ જેવડી ગોળીઓ કરી, ફક્ત અકેક ગોળી પાણી સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવી. જમાલગોટાંને ગામૂત્રમાં ૨૪ કલાક પલાળી મૂકી શુદ્ધ કરી કાગમાં લેવાં. આ ઔષધ જરા સખત થાય છે, તેથી બાળકોને બનતાં સુધી આપવું નહીં. કદાચ ઔષધ લીધા બાદ એક બે ઉલટી જીભાખ થાય તો ગભરાવું નહીં, પણ દર્દીને લીલી અળખ ખાવા આપવી. બાળકોને બનતાંસુધી આ ઔષધ આપવું નહીં. તેને બદલે નિચે લખેલી ઔષધી આપવી.

શુદ્ધ કરેલા જમાલગોટા તોલા ૨, ઉભા ભુંગળીઆ થુવેરનું દૂધ તોલા ૨, ગોળ તોલા ૩૦માં મેળવી, મગ જેવડી ગોળી બનાવી, તેમાંની અકેક, દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે આપવી. ઉપરના કરતાં આ દવા જરા હલકી છે, અને નિર્ભય પણે આપી શકાય છે. ઝાડા ઉલટી થાય તો લીલીહળખ ખવડાવવી.

ધુણી.

ગુગળ, લીમ્બડાનાં પાંતરાં, વચકાવલી, સરસવ, અને ઉપલેટ, સમ ભાગે લઘુ ધૂણી લેવાથી પણ લાભ થાય છે.

તાવની લીંબોડીની ગોળીઓ અને બીજી ઔષધીઓ.

૨૨. લીંબોડીને! ગર જે ફક્ત વૈશાખ જેઠમાંજ મળી શકે છે

(એક ટોપલો પાકી લીખોડીઓ ભેગી કરીએ તોપણ પાસેર ગર મુશ્કેલીથી નીકળે છે) તે, કાળાં મરીનો ભૂકો, અને એળીઓ, સમભાગે લઈ, તેની ચણા જેવડી ગોળીઓ કરવી. સહવાર અને સાંજના બપોળે ગોળીઓ મોટાં માણસે પાણી સાથે ખાવી, અને નાના છોકરાને અકેક આપવી, તાવ દૂર થતાં સુધી ચાલુ રાખવી. ગમે તે પ્રકારના તાવમાં, અને પેટના રોગોમાં, આ ગોળીઓ ઘણીજ ઉપયોગી થઈ પડે છે, માટે દરેક ઘરમાં બનાવી રાખવી. બાળકના પેટમાં દરદ થતું હોય તો આ ગોળી વાટી, પાણી નાંખી, ખદખદાવી, પેટની દુટીના ભાગપર ચોપડવામાં આવે, તો થોડા વખતમાં શાન્તિ થાય છે. જીર્ણીજ્વરમાં માલકાંકણીનાં બી ખાંડી, તેમાં હળદ મેળવી, ગોળમાં ચણા જેવડી ગોળી કરી સહવાર સાંજ બપોળે પાણી સાથે ખાવામાં આવે, તો “મલેરીઆ” અથવા કોઈપણ પ્રકારનો તાવ જાય છે, અને સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો જેમને ગાવાનો શોખ છે, તેમનો કંઠપણ બદ્ધ સુધરે છે. સુંક તોલો ૧, રેવંચીના છોડાં તોલો ૦૫, અને ધંતુરાના બીયાં તોલો ૧, ખાંડી, કપડછાન કરી, કારેલાનાં પાંદડાનાં રસમાં, બાજરીના દાણા જેવડી ગોળીઓ કરી, કોઈપણ જાતનાં તાવમાં પાણી સાથે દિવસમાં ત્રણ વખત આપવી.

ચોપડવાને ઇંટનો અને બીજો મલમ.

૨૩. જેટલી મળી શકે તેટલી જુની, કોઈ પડી ગએલા ધરતી, અથવા કોટની ઇંટ લાવી, તેને પથરપર ધરીને, અથવા ખાંડીને, ભૂકો કરવો, અને તે ભૂકાને કપડછાન કરી, આશરે પાસેર ભૂકામાં તોલો ૧ મોરચુથુ, અને તોલો ૧ કાચો ગંધક મેળવવાં, અને પછી

તાંબાની થાળીમાં અથવા કથરોટમાં નાંખી, તેમાં ગાયનું ધી મેળવી, કાંસાની વાડકીએ ખૂબ ઘૂંટી એક રસ કરી, ઘટ મલમ બનાવવો. આ ખસના ફોલ્લાપર, અને ચામડીના હરેક રોગોપર બદ્દળ ઉપ-યોગી છે. આટલો અકસીર બીજો કોઈ ફોલ્લાં સાફ મલમ નથી. લીમડાના પાંતરા શેર ૦૧, જીરુનો ગોળ તોલા ૨, અને તળાવની માટી તોલા ૨, શેર ૧૦ પાણીમાં ઉકાળી, શેર સાતને આશરે પાણી રહે ત્યારે ઉતારી, ગાળીલઈ, તે પાણીથી વારંવાર ફોલ્લાનો અથવા ખુજલીનો ભાગ ધોવો, અને મલમ લગાડવો.

ગૌમૂત્રથી અથવા પોતાના મૂત્રથી પણ ફોલ્લાના ભાગને ધોવામાં આવે તો સાફ.

દરાજના મલમો.

૨૪ નારીએના કાયકાને તૂકડા કરી, એક કાણુંવાળી માટલીની નિચે બીજું વાસણ મૂકી, આજી બાજી છાણું સળગાવી, ચૂવો કાઢી, તેમાં મોરચુથુ અને ગંધક નાંખી, મલમ જેવું બનાવી, દરાજ ઉપર ચોપડવામાં આવે, તો બદ્દળ જલદી મટે છે. વાલની અને તુવેરની દાળ બાળી, તાંબાના વાસણમાં દહીં સાથે મેળવી, ખલ કરી મલમ કરી ચોપડવો. આ પણ દરાજ ઉપર અકસીર છે.

આંખમાં આંજવાનાં ઉત્તમ આંજનો.

૨૫. એકવીસ લીંડીપીપેર લઈ, લીમડાના ઝાડના થડમાં સુથાર પાસે નાનું ગાબડું પડાવી, તેમાં એ પીપેર એકવીસ દિવસ સુધી રાખી મૂકવી. ગાબડું પાણી પીપેર મૂક્યા બાદ બંધ કરવું. પછી એકવીસ દિવસ રાખી, બૂકો થઈ જાય તે બહાર કાઢી, પીત્તળની

આળીમાં નાંખવો. પછી લીમડાનો એક પાતળો દાંડો (ગીલ્લી દંડાની રમતમાં વપરાય છે તેવો) લેવો, અને તેમાં તાંબાનો જૂનો ભરચી અથવા પુણાનો દગડો પૈસો, અથવા હાલનો ૯૫, એક છેડે સુધાર પાસે એસડાવવો. આજુ બાજુની દંડાની થોડી જગા ખુલ્લી રહેવી જોઈએ, એટલેદાંડો જડો લેવો. પછી તુળશીના પાંદડાનો, અને મંજરનો રસ આળીમાં નાંખતાં જવું, અને એ દાંડાથી ઘસતાં જવું. સાત દિવસ રોજના ત્રણ ત્રણ કલાક ઘસવું. આદ્યે દિવસે એ ઔષધ એક પોહોળા મોઢાની કાચની શીશીમાં ભરી મૂકી, તે બાટલી ચોવીસ કલાક થંડા પાણીમાં ખૂબ સખત મારી મૂકી રાખવી. ત્યારબાદ ઔષધ આંજવાના કામમાં લેવું. દરેક જાતના નેત્રરોગો આથી સારાં થાય છે. “ મોરપંખીની જડ ” ના કટકા કરી, મધમાં થોડાં દિવસ રાખી મૂકી, તે મધ આંજવાથી નેત્રરોગને બહુ ફાયદો થાય છે. અમારા માતૃશ્રીને આજ ઔષધ આંખમાં આંજી વિ. સ્વામી શ્રી નિજભોધ સ્વરૂપે સારા કર્યા હતાં. એક જાતનું ઘાસ જમીન પર ઉગે છે, જેના મૂળ અંદર જમીનમાં હોય, મોરના પગ જેવા ત્રણ પાંખડાના જેને મૂળીયાં હોય છે, તેને “ મોરપંખ ” કહે છે.

બાલ કરી ન. ઉગે એવી ઔષધીઓ.

૨૬. ખરા હસ્તીદંતને તેલમાં ઘસી, વાળ કાઢી નાંખ્યા બાદ, તે જગાએ એક મહીના સુધી આ તેલ ખૂબ ઘસવામાં આવે, તો વાળ ફરી ઉગતાં નથી. ખરા હસ્તીદંતને તેલમાં ઘસવો ઘણો કઠણ પડે છે, અને ખૂબ મહેનતે ઘસાય છે, અને તેનો મલમ લગાડવા જેવો બને છે. ઘસવાનો પ્રથમ એવો લેવો કે જેના પર ઘસ-

વાનું સુગમ પડે. દક્ષણી લોકો “કુરંદ” પથરના ઓરસીઆ વાપરે છે, તેવો પથર હોય તો જલદી ઘસાશે.

આ ઔષધ સ્વામી શ્રી નિજોષ્ઠ સ્વપથએ (પોલીઓટે) કહેલું, પણ મેં અજમાવ્યું નથી. ઉપયોગી હોવાથી અહીંઆ લખું છું. મને યાદ રહ્યું તે પ્રમાણે લખ્યું છે. કદાચ અનુભવમાં લેતાં કાંઈ ફેરફાર પણ માલમ પડે. કરેણના મુળ, દાંતીમૂળ, નિસોતર, શાતકી ફળ, આ ચાર ઔષધીઓ પાંચ પાંચ તોલા લઈ, ખાંડી, તેમાં તલનું તેલ તોલા ૮૦, અને પાણી તોલા ૩૨૦, ફેળના પાંતરાં બાળી તેની રાખમાંથી કાઢેલો ખાર તોલા ૨૦, મેળવી, ઉકાળવું. પાણી બાળી જતાં તેલ ગાળી લઈ મરદન કરવાથી વળ નીકળી જશે, અને જગા કાળી નહીં પડે. રાખમાંથી ખાર કાઢવાની રીત એવી છે, કે રાખ માટીના હાંદલામાં ભરી, તેના વજનથી ચોમણું પાણી તેમાં ભરી, આખી રાત ભીંજવી રાખવી. બીજે દિવસે તે હાંદલાનું નિતરતું પાણી લોખંડની કઢાઈમાં કાઢી, ચૂકા પર મૂકી, મંદઅગ્નિથી સર્વ પાણી બાળવું, એટલે તેની આબુઆબુની ધારે સફેદ ખાર વળગી રહેશે તેને કાઢી લેવો.

શંખનુ ચૂર્ણ તોલા ૨, હડતાળ તોલા ૧, મનશીલ તોલા ૦.૧, સાથખાર તોલા ૧, એ ચાર ઓસડોને પાણીમાં વાટી સાત દિવસ સુધી જે રોજ ચોપડી સૂકવવામાં આવે, અને પછી ઘોઘ સાફ કરવામાં આવે, તો પછી વાળ ઊગતા નથી.

કોઈ પણ પ્રકારના ઝાડા બંધ થવાની અકસીર હવા.

૨૭ એક મોટામાં મોટું નયકૂળ લેવું, તેને ચપ્પુના ખારીક

પાના વડે કોરી, અંદરનો સર્વ ભૂકો કાઢી નાંખી, પોકળ કરવું. જ્યક્ષ્ણ કોરતાં ભાંગી જાય, તો ખીન્નું લેવું. પછી તેમાં માય તેટલું અરીસું ભરવું, અને જ્યક્ષ્ણનાજ ભૂકાવડે પાડેલું કાઢ્યું, બંધ કરવું. પછી તે જ્યક્ષ્ણ એક મુખખાઈ સારા દાઝેમાં, જ્યક્ષ્ણ માય તેટલું કાઢ્યું પાડી, તેમાં મૂકવું, અને દાઝેમની દગડી કાઢી હોય, તે પાછી બંધ કરી, આખા દાઝેમ ઉપર સુતર વીંટાળી લેવું, કે દગડી ઉધડી ન જાય. પછી તે દાઝેમ ખૂડે એટલું તપેલામાં ગાયનું ઘી લેવું, અને તેમાં લાલચોળ થતાં સુધી, એ દાઝેમ તળી નાંખવું. છેક કોયલા જેવું કાળું થવા ન દેવું, પણ લાલ થાય એટલુંજ તળવું. પછી બહાર કાઢી, સુતર કાઢી લઈ, ખાંડણીમાં દાઝેમ નાંખી, ખાંડી નાંખવું, અને બરાબર ખંડાઈ રહે એટલે ખલમાં નાંખી ઘૂંટી નાંખી લુગદી બનાવવી, અને તેની મગના દાણા જેવડી ગોળીઓ કરી, સૂકવી ખાટલીમાં ભરી રાખવી. ઝાડા બંધ થતાં સુધી, એક અથવા બે ગોળી, પાણી સાથે મળવી. ઝાડા બંધ થાય કે ગોળી ખાવી નહીં.

શરીરનો કોઈ પણ ભાગ દુખતો હોય અથવા મોચવાઈ ગયો હોય, તે પર લગાડવાનાં લેવો.

૨૮. એળીઓ તોલા ૨, મુજ્જર તોલા ૨, અને રેવંચીનો શીરો તોલો ૧, લઈ ભૂકો કરી, ઇંડાની સફેતીમાં કાલવી, મલમ જેવો બનાવી રાખવો. જરૂર પડે ત્યારે લેપ લગાડી, ૩ ઉપર મૂકી પાટો બાંધવો. ગુંદર શેર ૦૧, એળીઓ તોલા ૨, રેવંચીનો શીરો તોલા ૨, હીરાચોળ તોલા ૨, અને લોધર તોલો ૧, ગાયના

મૂઝમાં બદખદાવી લગાડવું, અને ઉપર ૩ લખાડી પાટો બાંધવો. પગ લયકાયો હોયતો ગુગળ, શેરીસોખાન, અને મેદાંલાકડી, ઉમેરી, લેપ તૈયાર કરવો. સોજો હોય તો ગાયનામૂત્રને બદલે સર્વે ચીજોને ગરમાળાના ગોળના પાણીમાં મેળવી લેપ કરવો.

ઝાડા બંધ કરવાની ખીજી અકસીર દવાઓ.

૨૯. ઝેર કચૂરો તોલો ૧, અરીણુ તોલો ૧, મરીના ભૂકા તોલો ૦૧, સોનાગેરૂ તોલો ૦૧, અને સાદરણુજ તોલો ૦૧ લઈ ઝેરકચૂરોને ચારણીમાં બાફવાં, તેના બે ચીરીયાં કરી, વચમાં સફેદ જીભ હોય છે, તે કાઢી નાંખવી, અને ઉપરનાં છોડાં પણ કાઢી નાંખવા. પછી સર્વનો ભૂકા કરી, પાણી સાથે મગના દાણા નેટલી ગોળાઓ કરી, બાટલીમાં ભરી મૂકવી. ઝાડા બંધ થતાંસુધી પાણી સાથે એક અથવા બે ગળવી. આ ઔષધ પણ દરેક ધરમાં તૈયાર કરી રાખવા લાયક છે. સંઘ્રહણી પણ એથી મટે છે. સંઘ્રહણીમાં અથવા ઝાડા થતાં હોય ત્યારે, બાંજરીનો રોટલો માટીની તાવડીપર શેકી, ત્રણ કલાક છાસમાં પલાળી મૂકી, દિવસમાં એક અથવા બે વખત રોટલો ને છાસજ ખાવાં. ખીજી સર્વ ચીજો રોગ મટતાં સુધી બંધ કરવી. સખ્ત પરેજી સિવાય આ રોગ કદી પણ મટતો નથી.

એળચીના છોડાંની રાખ વાલ એક મધમાં આપવાથી પણ ઝાડા બંધ થાય છે. સાધારણુ જાતના ઝાડાને દાયદો કરે છે.

બાવળના પાંતરાં બે તોલા, પાણીમાં વધારી સવાર સાંજ પીવાથી, ગમે તેવા ઝાડા બે દિવસમાં મટે છે.

સ્રીઓને લેવાની ગોળી.

૩૦. ખાઇએ છીએ તેમ બે પાન પર કાચો ચૂનો ચોપડી તૈયાર કરવાં, અને તેમાં માયુ, કમરકસ, અને બડબીજ મેળવી, ખાંડી, મધમાં ગોળી કરવી. રૂમાં વીંટાળી અંદર મૂકવી. ગાયના મૂત્રવડે રોજ થોડી ઘીની. પડવાસ ટાંક ૩, માયા ટાંક ૩, ખાખરાનો ગુંદર ટાંક ૩, ફટકડી ટાંક ૨, અને અરીણુ ટાંક ૧, વાટી, મધ સાથે ટાંક ૧૧ની ગોળી કરી લેવી. ધાવણીનાં ફૂલ ટાંક ૧, માગુફળ ટાંક ૧, ફટકડી ટાંક ૧, દાડમછાલ ટાંક ૧, કસેટો ટાંક ૧, અને કેસર ટાંક ૧, આવળના વગળમાં ગોળી કરી, લેવી.

વડના ટેટાંનો ભૂકો.

વડના લાલ ટેટાંને સૂકવી, ભૂકો કરી, કપડછાન કરી, બાટલીમાં હમેશાં ભરી રાખવો. તેમાંથી તોલો ૧૦૦, એક તોલા સાકરના ભૂકામાં મેળવી, સહવાર સાંજ પાણી સાથે ફાકી મારવી. જેથી દસ્ત સાફ આવે છે, અને મસાન. રોગને બહુ ફાયદો થાય છે.

દાંતનું અકસીર મંજન.

૩૨. સેવરધની સફેદ સોપારીને બાળીને કરેલો ભૂકો તોલા ૫, બદામના છોડાં બાળી કરેલો ભૂકો તોલા ૫, અખરોટના છોડાં બાળી કરેલો ભૂકો તોલા ૫, કોડી બાળી કરેલો ભૂકો તોલા ૩, કાચો સફેદ તોલા ૨૫, ફટકડી ફૂલાવેલી તોલા ૨૫, કપૂર તોલા ૧, મોસચુન અથવા મોરચુન માસા ૨૫ (અથવા ૧૦ તોલા), મોટી એલચીનાં દાણાં

તોલો ૦૧૧, નાની એલચીનાં દાણા તોલો ૦૧૧, કાળાંમરી તોલો ૦૧૧, અને વંસોચન તોલો ૧. સર્વ ચીજો ખાંડી ચૂર્ણ કરી, દાંતે રોજ એ વખત લગાડવાથી સર્વ દાંતના રોગો નાશ પામે છે. દાંત ખોતરવાની ટેવ સારી નથી, માટે તે મૂકી દેવી.

અણ્ણ ઉપર ચૂર્ણ.

૩૩. સોનાચેર તોલો ૦૧૧, હીરમચી તોલો ૨૧, કાળાંમરી માસા ૪ (૧ તોલો), અને નવસાગર માસા ૩ (૧ તોલો). આ સર્વ ચીજો મેળવી, કપડછાન કરી, છ ગુંજ રોજ સહવાર સાંજ ખાતાં પહેલાં એક કલાક અગાઉ લેવું.

કુંવારના ઉપધોષો.

હરેક ગૃહસ્થીએ ધરના વાડામાં, અથવા કુંડામાં, કુંવારનાં પુષ્કળ છોડો લગાડી મૂકવાં. જમીનમાં લગાડવાની જગા ન હોય, તો ઓરડાઓમાં ટાંગી મૂકવાથી પણ, એ અમર ચીજ છે, તેથી જીવે છે. એનો રસ કાઢી અંદર પંચક્ષાર (સિંધવ, સંચળ, ખીડખાર, વરાગડું મીઠું, અને ધસીઉં અથવા બગ્ગરમાં મળે છે તે કાચું “કુચું” મીઠુંની, એક ચપટી નાંખી, એક પ્યાસો ભરી, જે રોજ સહવારમાં પીવામાં આવે, તો તેથી ધણુંજ પુરુષાતન આવે છે, અને ઉદરના સર્વ રોગો મટે છે. આના શુદ્ધ રસમાં જોટલો ગુણુ છે, તેટલો ગુણુ “કુંવારીઆસવ” જે એમાંથી બને છે, તેમાં નથી. જર દિવસ એ રસ પીવામાં આવે, ઉપર ગામતું ધારોણુ દૂધ પીવામાં આવે, અને એટલો વખત બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં આવે, તો મને તે પ્રકારે

મએલું પુરૂષાતન પાછું પ્રાપ્ત થાય છે. એનો પાક અથવા અથાણું કરી ખાવાથી એટલો ફાયદો નથી. શુદ્ધ રસમાંજ બહુજ ફાયદો છે. કડવો ખૂબ લાગે, કંટાળો આવે, તોપણ પીવો. પ્રથમ થોડો થોડો લાઘવધારતાં જવો, અને પછી રસ એક મોટો પ્યાલો ભરી પીવો. ગમે તે શક્તિની ઔષધી, આની આગળ “ કુચ્ચિસાત ” ની છે. પેટની બરોળ બીજા કશાથી ન મટે, પણ કુંવારના રસથી મટે છે. ઘરમાં કુંવાર ટાંગવાથી મચ્છરો આવતાં નથી. કુંવારનોગર, અશીષુની કાંકરી, સાકરનો ગાંગડો, ફટકડી ફૂલાવ્યા સિવાયની, તુળશીનાં પાંતરાં, અને ખોખરી કરેલી એળચી બે ત્રણ છોડાં સાથે, આ છએ ચીન્નેની પોટલીઓ કરી રાતના સૂતાં પહેલાં આંખ ઉપર એક કલાક સુધી ચોપડ્યા કરી, (આંખમાં એ પોટલીમાંનો રસ જય તેટલું સારું), ઘોઘ નાંખ્યા સિવાય સૂકવી, સૂકા જવામાં આવે, તો ગમે તેટલી આંખો દુઃખતી હોય, અથવા આંખે ગરમી આવી હોય, તો તે ત્રણ દિવસની અંદરજ મટી જાય છે. દુખવા આવેલી આંખો સારૂ આના જેવી બીજી ઔષધી નથી. બીજે દિવસે આંખો વધારે લાલ થાય, તો હરકત નહીં. ફક્ત રાતના પોટલીઓ એક વખતજ લગાડવી. સ્ત્રીઓને પણ કુંવારનો રસ પાવાને અડચણ નથી; અટકાવ વગેરે સાફ આવે છે. ઉદર રોગ મટે છે, શક્તિ આપે છે, અને ગર્ભ રહે છે. કુંવારનો રસ પગને તળીએ વારંવાર સાત દિવસ લગાડતાં રહી, આઠમે દિવસે રસ લગાડી સૂકારી, કેટલાંક લોકો ઉની રાખ ઉપરથી અથવા દેવતા ઉપરથી ચાલવાનો ચમત્કાર બતાવે છે. મેં પોતે આ ક્રિયા અજમાવી નથી, પણ સાંભળી છે.

સૂરોખાર અને સાકેરની મેળવણી.

૩૫. આ મેળવણીના ઉપર પાણીનું વાસણ કલાક એ કલાક મૂકી રાખવાથી, પાણી બરફ જેવું થંડુ થાય છે, અને બરફ જેવો કૃત્રિમ પદાર્થ વાપરવાની જરૂર પડતી નથી. આ મેળવણીના થોડા ભૂકો, માથાપર લુગદી કરી મૂકી, ઉપર ખાદીના કપડાની ઘડી ચોતડી કરી, પાણીમાં બીંજવી મૂકવાથી, માથુ થંડુગાર થઇ જાય છે. મગ-જપર તાવ ચઢતો નથી. સનેપાત થતો નથી, અને બરફ માથાપર મૂકવાની જરૂર પડતી નથી. આ મેળવણીનું અંજન આંખમાં આંજવામાં આવે, તો ખૂબ પાણી નીકળે છે, અને આંખની બળ-તરા એકદમ મટે છે.

કણ્ઠરોગ સર્વ જાતનાં મટાડવાનું તેલ અને સોજાની દવા.

૩૬. પથરની નિચે રહેતાં મોટા ઝેરી વીંછુને પકડી, તેને જીવતોને જીવતોજ તેલની કઢાઈમાં નાંખી તળી નાંખવો, અને પછી નિચોવી તેલ ગાળી નાંખી, એક બાટલીમાં ભરી મૂકી, કાનના દરેક રોગમાં, એ તેલના ટીપાં મૂકવાથી તાબડોલ ફાયદો થાય છે. આ હીંસક અને કુર ક્રિયા છે, પણ આપવી ઉત્તમ છે તેથી લખું છું.

કાને સોજે આવ્યો હોય, અને આંગુઆંગુનો ભાગ ધણો સંજયો હોય, તો તે પર કાળીજીરી, સુંઠ, અને મોડાવચ્ચે ગૌમૂત્રમાં વાટી, તેનો સેપ દિવસમાં એ વખત કરવો. કાન ખોતરવાની ટેવ બહુ ખરાબ છે, અને કાનના અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરે છે, માટે એ ટેવ છોડી દેવી. આપણાં વૃદ્ધો કહે છે કે, “ગાંડમાં આંગળી નાંખવી, પણ કાનમાં નાંખવી નહીં,” એ ચચાર્થ છે.

કાચકા અને મરીનો ભૂકો.

૩૭. “કવીનાઇન” આજકાલ ઘણું વપરાય છે, અને તેથી ફાયદાની સાથે નુકશાન પણ ઘણું થાય છે, માટે કાચકાને શેકી નાંખી, તેનો ભૂકો કરી, તેમાં સમભાગે સફેત મરીનો ભૂકો મેળવી, ખવડાવવામાં આવે, તો બરાબર “કવીનાઇન” જેવો ફાયદો કરે છે, અને બિલકૂલ ગેરફાયદો થતો નથી. માટે જરૂર આ ભૂકો દરેક ઘરમાં રાખવો, અને તાવ હોય કે ન હોય ત્યારે, બેલાશક આપ્યા કરવો.

તાવની બિમારી ચાલતી હોય, તે વખતે રોજ કાચકાના પાંતરાનો રસ બાળકોને પાતા રહેવું, અને મોટા માણસોએ પણ પીવો. કરમ અને પેટના સર્વ વ્યાધી એથી નાશ પામે છે.

બાળ ગુટિકા.

૩૮. કોલમ, ફરીઆતું, હીમચહરડે, મોટી હરડે, કીરમાણી-અજમો, વાવડંગ, ફણસફાડો, કાચકા, ઇંદ્રજવ, સોનામુખી, સંચળ, અને ડીકામલી, આ સર્વે ચીજો આશરે તોલો તોલો લઈ, ખાંડી કપડાં છાન કરી, પાણીમાં મગના દાણા જેટલી ગોળીઓ ફરી મૂકવી. કરમનું જેર હોય, પેટમાં દરદ હોય, તો એક ગોળી જમ્યા બાદ આપવી. ઝાડાની જરૂર હોય તો મધમાં મેળવી પાવી. બાળકના સર્વ રોગો આ ગોળીઓથી નાબૂદ થાય છે, માટે ઘરમાં સંચેહી મૂકવી. ઝાડા થતાં હોય અને છોકરું ઉંઘતું ન હોય, તો સહવાર સાંજ સહેજ ખસખસના દાણા જેટલું અરીસુ પાણીમાં આપવું. દાંત આવતાં સુધી, છોકરાઓને અરીસુ આપવામાં આવે, તો બહુ ફાયદો થાય છે, અને અનેક જાતના રોગોમાંથી મૂકત થાય છે, ગેરફાયદો કાંઈ નથી. દાકતરો અને પાશ્ચિમાત્ય

વિદ્યાના પોપકો બલે ગમે તેમ કહે. હોકરાઓની ખુદ્દિ એથી વિકાસ પામતી નથી, એ વાત હું માનતો નથી.

સાધારણ દસ્ત લાવે, અને તાવ તથા પેટના દરદો
હર કરે, એવી ગોળીઓ.

૩૯. સુંક, સંચળ, મોટીદરડે, અને કાચકાનો ભૂકો, કાળી-
દ્રાક્ષના ખીઆં કાઢી તે, સાથે મેળવી, ચણા જેટલી ગોળીઓ કરવી.
રોજ બપોરે રાતના સુતી વખત લેવાથી, ફાયદો થાય છે.

શક્તિ માટે કેશરીઆ ગોળી અને ખીણ ઔષધી.

૪૦. રૂમીમસ્તકી વાલ ૬, જવંત્રી વાલ ૬, પીપેર વાલ ૩,
ખુરાસાની અજમો વાલ ૪, બરાસ વાલ ૦૧, તજ વાલ ૪, જયફળ
વાલ ૬, કેસર વાલ ૩, એલચી વાલ ૪, કસ્તુરી વાલ ૦૧, લવેંગ
વાલ ૩, તમાલપત્ર વાલ ૪, અને અરીણુ વાલ ૮. પ્રથમ રૂમીમસ્તકીને
ગુલાબજળમાં પલાળી, ખલમાં ખલ કરી, પછી બાકીની ચીજોને ખાંડી
ખલમાં નાંખી, તે સર્વેમાં અરીણુ મેળવી, સારી પેઠે ખલ કરી, ગુવાર
જેવડી ગોળી કરવી. એક અથવા બે દૂધ સાથે, રોજ રાતના સુતાં પ-
હેલાં ત્રણ કલાક અગાઉ લેવાથી, બહુ ફાયદો કરે છે. આ ગોળી લેતાં
હોયએ, તે વખત પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો. ધોળી ચણોડી, ઉમરાના
દૂધમાં અથવા વડના દૂધમાં ભીંજવી રાખી, તેના છોડા કાઢી, વળી પાછી
તે દૂધમાં ભીંજવી, અંગારા ઉપર માટીની ઠીકરીમાં શેકી લાલચોળ
કરી, ખાંડી ભૂકો કરી, તેમાંથી વાલ એક સવારે અને સાંજના સાકર
તોસો ૦૧ માં ભેળી દૂધ સાથે ખાવું; પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો. આ ચીજ
બહુ શક્તિ આપે છે, પણ સાત દિવસથી વધારે ખાવી નહીં.

બાળકને સાડા જુલાબની ગોળી.

૪૧. સીકાતરીઓ એળાઓ તોલા ૪, રેવંચીની ખટાઇ એટલે તેનું લાકડું તોલા ૪, હીરાબોળ તોલા ૪ અને પીપેર નંગ ૩૦. સર્વને વાટી, ચણીબોર જેવડી ગોળી કરી એક આપવી.

ઝેરી જનાવરોનું અને વસ્તુઓનું ઝેર ઉતારવાના ઉપાયો.

૪૨. બાળ્યની બી ગાયના મૂત્રમાં બીંજવી રાખી સૂકવવાં; એમ રોજ સાત દિવસ સુધી કરવું, પછી તે બીયાં તોલો ફકાડવાથી ઝેર ઉતરે છે.

ટંકણખાર તોલો ૧, મોરચુથુ તોલો ૦૧, હળદ તોલો ૦૧, ખુશસાનીવજ તોલો ૦૧; આ ચીજોને બૂકો પુરૂપના મૂત્રમાં પાવાથી ઝેર ઉતરે છે. કરડેલી જગાએ આંકડાનું દૂધ ભરી દેવું. કેળનો રસ કાઢી કલાકે કલાકે થોડો થોડો પાવો. ડાંખના ભાગને તુળશીના ક્યારામાંની માટીમાં દાટી, થોડો વખત દહીંને તુળશી પાસેજ રાખવાથી, ઝેર ઉતરે છે. કાનખજુરો ધી ગરમ કરી નાંખવાથી કાનની બહારનીકળી પડે છે. બાળક કોડીકંદ, અથવા સફેદ સાટોડીની જડ, અથવા ઇંદ્રવારૂણીની જડ, અથવા મોરસળીનીજડ, જે મળે તે, ચોખાના ધોવણમાં પાવાથી જનવર માત્રનું ઝેર ઉતરે છે. સાપ કરડેલા માણસને તેજ માણસનું મૂત્ર પાવું. અરીઠાનાં બીનો મગજ પાણીમાં ધસી અંજન કરવું.

વીંછીના ડાંખ ઉપર પીસાબમાં કપડું બીંજવી મૂકવું. ઇંદ્રવારૂણીનું મૂળ પિસાબમાં ધસી ચોપડવું. નગોડાના પાંતરાનો રસ પાવો, તે ધી મરદન કરવું. શેક કઢી કરવો નહીં. અરીણુ આંકડાના દૂધમાં ધસી ચોપડવું. ધંતુરાનું ઝેર ટીંબરૂળ પાવાથી ઉતરે છે. કચનો બૂકો ખાધો હોય તો કૌવચનો બૂકો ખજુરની ચેસીમાં ખવાડવો.

સોમલ ઉપર ખાટી છાશ, અને એરંડાના ફૂમળાં લીલાં પંતરા ખવાડવાં.

અરીણુ ઉપર ધી, ટંકણુખાર, અને મીઠું પાણીમાં ઘુટી ખવાડવું.

ઉંદરના વિષપર જુવાર ચાવીને લેપડી મૂકવી.

હીંગ વાટી પાણીમાં પીવાથી અરીણુનું ઝેર ઉતરે. કપાસનાં લીલા પાંદડાના રસથી ધંતુરાનું ઝેર ઉતરે. તાંદળખનો રસ શેર ૧ પીવાથી, સોમલનું ઝેર ઉતરે; લાલ દાંડીનો લેવો.

સ્ત્રીઓના પ્રદર રોગના ઈલાજો.

૪૩. ઘણુંજ જીનું ટાટ બાળી, તેની રાખ ખાંડમાં મેળવી ફાકવાથી, ફાયદો થાય છે. રક્તપ્રદર હોય તો ઘણીજ જીની ઈંટનો ભૂકો સાકર સાથે ખાવો. દર્ભના મૂળીયાનું ચૂર્ણ પાવલી ભાર ચોખાના ધોવણુમાં આપવું.

ધાખાણુ વાટી સાકર સાથે તોસો ગા ફાકવું.

જંગલી કખૂતરની અધાર, સાકર મેળી, ચોખાના ધોવણુમાં પીવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

નસવંતીનું મૂળ ત્રણ રાત્રી પાણીમાં ભીંજવી રાખી, સાકર નાંખી પીએ તો ફાયદો થાય.

સ્ત્રીઓને ઋતુસ્ત્રાવ બંધ થવાના ઉપાયો,

૪૪. રસવંતી તોસો ૧, અને સાકર તોસો ૧, લીંબુના રસમાં કાલવી, દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી સ્ત્રાવ બંધ થાય છે. બાવળના ઝાડપર જીવડાનું જાડું ('કાડ' જેવું) જાળું થાય છે, તે લાવી, તેમાં જીવડો મરી ગયેલો સૂકો હોય છે, તેમાંથી પાણી સાથે જરા ખવાડે તો, અટકાવ એકદમ બંધ થાય છે.

સ્ત્રીને વારંવાર ગર્ભ રહેતો હોય તો બંધ
કરવાના ઉપાયો.

૪૫. રાયણુના ઠળીયાની અંદરનો મગજ પા તોલો લઇ, પોટલી કરી, રત્નેદર્શન બંધ થયા બાદ, ત્રણ દિવસ યોનીમાં મૂકવાથી કાર્ય સરે છે. એજ પ્રમાણે ગર્ભ રહ્યા હોય, અને સ્ત્રીની પ્રકૃતિ બદ્ધ ખરાબ થઇ ગઈ હોય, ને ગર્ભને પાડવાનીજ જરૂર જણાય, તો રાયણુના ઠળીયાનું તેલ કાઢી, સળી ઉપર ૩ લપેટી યોનીમાં ભુંગળી મૂકી, તેમાં તે સળી કમળને અડકે તેમ એક કલાક સુધી રાખવાથી, ગર્ભ પડે છે આપત્કાળ વખતેજ આ ચીજનો ઉપયોગ કરવાનો છે; પછી પ્રાયશ્ચિત કરવું જોઈએ. મોગરાના મૂળને, પોહોળા વાસણમાં તેલમાં સાંતળવું, પછી તે યોનિદ્વારમાં કમળને અડકે એવી રીતે મૂકી રાખવાથી પણ ગર્ભ પડે છે.

હીંગોરાનો ગર્ભ પૈસાભાર, અને મધ પૈસાભાર, વાટીને ઋતુદર્શન પછી મહિનો બે મહિના ખાવાથી, ગર્ભ રહેતો નથી.

ચાર વર્ષનો જુનો ગોળ શેર ૦, બારમાસી રીંગણીના મૂળ ટાંક ૮, અને ગાજરના બી ટાંક ૮, પાણી શેર પાંચમાં-ઉકાળી, શેર ૦ રહે ત્યારે પીવું. ત્રણ દિવસ સુધી ગરમ વસ્તુ, ટાઢી, વાયડી, ખાવી નહીં.

સ્ત્રીને અટકાવ લાવવાના ઔષધો.

૪૬. નાગકેસર તોલો ૦ા, શોહીગોખાર અથવા ખડીઓખાર તોલો ૦ા, વાટી, ગોળમાં ગોળી કરી, સહવાર સાંજ ખાવાથી, અટકાવ સાફ આવશે. ૩-૪ દિવસ ૪ ફક્ત આ ગોળીઓ ખાવી. ગર્ભવતી સ્ત્રીએ આ ગોળીનો બિલકૂલ ઉપયોગ ન કરવો. સંજુત

ખી ખાટી છાશ સાથે સાત દિવસ પીવાં. કોડી બાળી તેની રાખ પાવલીબાર, સવાતોલા બકરીના મૂત્રમાં નાંખી સાત દિવસ પીવી. નાગકેસર બેઆનીબાર, અને સાકર બે આનીબાર, વાટી ભેગાં કરી કાકવા.

સોનામુખીના ઉપયોગો.

૪૭. સોનામુખીના પાંતરા શેર ૧૧ લઘ, ૨૧ દિવસ ખલમાં ઘૂંટી, તેનો ભૂકો બાટલીમાં ભરી મૂકવાથી, અને માસો ૧ દર્શાવેલા અનુપાનોમાં આપવાથી, નિચે લખેલા રોગો દૂર થાય છે.

૧. લસણના રસમાં વિષફોટક.
૨. બાળકના મૂત્રમાં જલંદર
૩. ઘેંટીના માખણમાં સ્ત્રી અને પુરૂષની ધાત બંધ થાય છે.
૪. ગાયના દૂધમાં હરસ મટે છે.
૫. પીપળી મુળ સાથે ધાત બંધાય છે.
૬. કાળીપ્રાક્ષ સાથે ઉંધ સુસ્તી જાય છે.
૭. હરડેના ચૂણ સાથે કૌવત વધે છે.
૮. એરંડાના રસમાં કોઢ જાય છે.
૯. કાળાભાંગરા સાથે કાનની બહેરાસ જાય છે.
૧૦. માલવીગોખર સાથે સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે.
૧૧. બૂરાકોહોળાના રસમાં પ્રમેહ મટે છે.
૧૨. મીઠા સાથે પેટના ગોળાનું દરદ જાય છે.
૧૩. ખાંડ સાથે પેટના રોગો જાય છે.
૧૪. આમળાના રસમાં ખાંસી જાય છે.
૧૫. હરણીના દૂધમાં પુરુષાતન આવે છે.
૧૬. દાડેમની છાલ સાથે અમુઝણ જાય છે.

૧૭. ઘોડાવથ સાથે પેટનો ગોગો મટે છે.
૧૮. આદુના રસમાં સર્વ પ્રકારના તાવો જાય છે.
૧૯. ગાયના ધીમાં તોતડી જીભ સારી થાય છે.
૨૦. ખજુર સાથે બધેજ થાય છે.
૨૧. જાયફળમાં આંખનું તેજ વધે છે.
૨૨. દાડેમના પાંદડાના રસમાં પેટની ગાંઠ જાય છે.
૨૩. શેરડીના રસમાં આંખમાં ચીપડાં આવતાં હોય, તે તે દૂર થાય છે.
૨૪. માળવી ગોખરૂ સાથે સ્ત્રીનો છોડ રહી ગયો હોય તો તે પાલવે છે.
૨૫. કાકડીમાં બાળકોના પેટના રોગ મટે છે.
૨૬. લીંબુના રસમાં જીવાળ થાય છે.
૨૭. બંગડીખાર સાથે ગર્ભ રહે છે.
૨૮. આંખના રસમાં માથાના સર્વ રોગો જાય છે.
૨૯. લવેંગ સાથે સસણી જાય છે.
૩૦. કાચકી અથવા કેસુડા (ખાખરાના ફૂલ) ના રસમાં કાંતી વધે છે.
૩૧. અજમો અથવા બકરીના દૂધમાં જલદંદર જાય છે.
૩૨. કપૂર સાથે મેળવી મોઢામાં ધસવાથી મોઢાનાં રોગો જાય છે.
૩૩. નારિયેળના પાણી સાથે આંખનું તેજ વધે છે.
૩૪. અસાળીઆના રસમાં તાવ જાય છે.

આ સોનામુખી અથવા મીઠીઆવળનો કદપ, દરેક ધરમાં અવશ્ય રાખવો; અથવા નિચે પ્રમાણે સોનામુખીની ગોળીઓ કરી રાખી હોય, તો તે પણ દરેક રોગમાં અપાય છે. સોનામુખીના પાંદડા શેર ૦૧, અને સફેદ મરી તોસા ૨૫, બન્ને ખાંડી, કચડછાન

કરી, સાકેર શેર ગાની ચાસણી કરી, તેમાં ચૂરણું નાંખી, ચણા જેવડી ગોળી કરી ૪૨ દિવસ ખાધી હોય, તો સર્વ રોગ દૂર થાય છે.

ખરજવાના ઉપાયો.

૪૮. ઘઉંના લોટમાં ખાંડ નાંખી, પાણી રેડી, મલમ જેવું કરી, ખરજવા ઉપર લેપ, રોજ સહવારે ઘોઘ નાંખી, ત્રણ દિવસ સુધી કરે, અને પછી ભાંગતી લુગદી લગાડે, તો ખરજવું મટે છે. તંબાકુનું લીલું પાંતરું પાણીમાં ઘુંટી ચોપડવાથી પણ મટે છે. ડીકામાલી ધૂપેલમાં ખલ કરી મલમ કરી લગાડવાથી પણ મટે છે.

લોહી બંધ કરવાના ઉપાયો.

૪૯. ફટકડીના પાણીએ ઘા ધોવાથી લોહી તાગડતોડ બંધ થાય છે. નસકોરી કુટે તો નાકમાં ટીપાં મૂકવાં. ફટકડીના પાણીમાં ખાદીના કપડાને ભીંજવી માથે મૂકવાથી પણ બંધ થાય છે.

માથાના દુખાવાપર ઉપચારો.

૫૦. અડાયા (ગાયના)ની રાખ, આંકડાના દૂધમાં બરોબર મેળવી, સૂકાવી, કપડાછાન કરી, તેમાં તેટલુંજ ત્રાકડું (સુંક, મરી, અને પીપેર) મેળવી, ચૂરણું કરી રાખવું. એક ચપટી સુંઘવાથી, છીકો ખૂબ આવશે, અને માથું મટશે. માણસ અથવા સ્ત્રી બેશુદ્ધ થઈ ગયાં હોય, અથવા દાંત બધાઈ ગયાં હોય, તે વખતે પણ આ ચૂરણું સુંઘાડવું. રાયણનાં પાંતરાનાં રસના ટીપાં નાકમાં મૂકવાથી પણ ફાયદો થાય છે. અરીસાના શીણમાં કપડું બોળી, તેવડે બે ચાર ટીપાં નાકમાં મૂકવાથી, પણ ફાયદો થાય છે. કચરો નીકળી ગયાં બાદ નાક અંદરથી બદ્ધ બળે, તો ધીના ટીપાં મૂકવાં. માથાના

દુખાવાપર “ દરિઆઈ ફળ ” ને ધસી, નાકમાં ટીપાં નાંખવામાં આવે, તો બદ્ધ જલદી આરામ થાય છે. હળદર અને સુખડનો ભૂકો સરખે ભાગે મેળવી, કપડામાં ખીડી વાળી તેને સળગાવી, ધૂમાડો નાકમાં લેવામાં આવે, તો ફાયદો થાય છે. અથવા વાંસના ઝાડના લીલાં પાંતરા, કેળનાં પાંતરામાં વીટી, ધૂમાડો લેવો. કેળનું સુકું પાંદડું લેવું.

અરીઠાંની સુકી છાલ તોલો ૧ા, નવસાર માસો ૦ા, તંબાકુ માસો ૧, કાળાંમરી માસો ૦ા, સફેદમરી માસો ૦ા, કડવાં તુરીઆનો ગર માસો ૧, અને કળીચૂનો માસો ૦ા. આ સર્વ ફૂટી, કપડછાન કરી, બાટલીમાં ભરી, તેમાંથી ચીપટી એક સુંઘવાથી માથાના રોગને, વાઘની ધુમરીને, અને છાતીના શરદીના દરદેને ફાયદો થાય છે. દારૂહળદર પાણીમાં ધસી માથાના દુખાવાપર ચોપડવાથી ફાયદો થાય છે.

મસ્તક રોગ ઉપર ઔષધો.

૫૧. સુરીજન તોલો ૦ા, અને ખડીઓખાર તોલો ૦ા, વાંટી, કપડછાન કરી, ભૂકો તાળવાપર મૂકવો; તે ઉપર ગાયના માખણનો જોળો કરી મૂકવો, તેના પર એરંડીઆનું પાંતર ઢાંકવું, અને થોડોવાર તડકામાં ખેસવું. આ પ્રયોગ થોડા દિવસ કરવાથી બહુજ ફાયદો થાય છે.

ચારોળી, જીંદીમધ, કોષ્ટ, અડદ, અને સિંધાલુલુ, એ પાંચનું સરખે વળને ચૂરણુ કરી, મધમાં કાલવીને, મસ્તકે લેપ કરવાથી ફાયદો થાય છે.

ખસખસ દૂધમાં વાટીને લેપ કરવો. લીલા આમળાનાં બીજ, અને હીમજ, બન્ને સરખે વજન લઇ, દૂધમાં વાટી લેપ કરનાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

નાકૌવત ઇંદ્રિયર લગાડવાનું તેલ અને ખાવાની ઔષધી.

પર. લોખાન, તજ, અને લવેંગ, સરખે ભાગે લઇ, તેનો ચૂવો કાઢી, એ તેલ સવાર સાંજ ઇંદ્રિયર મસજવાથી સારો ફાયદો થાય છે. અથવા ખારેકનો ઠળીઓ તેલમાં ઘસી, તેનો મલમ કરી, ચોળવો, ચૂવો કાઢવાની રીત એવી છે કે, એક માટલી, અથવા કલાઇવાળું વાસણ જમીનમાં દાટવું, તેનાપર નિચે ખારિક કાણું કેાચી, બીજી માટલી મૂકવી. બન્ને માટલીઓની સાંધ જાણુ માટીથી બંધ કરવી. ઉપરની માટલીના કાણા ઉપર એક હીકરી મુકવી, પછી એ માટલીના ઉપર બંધ ખેસતું કેડિઉં મૂકી જાણુ માટીથી મોઢું બંધ કરી લેવું. પછી આગુઆગુ જાણાં ગોઠવી સળગાવવા, કે માટલીના કાણામાંથી નિચેની માટલીમાં ચૂવો પડશે. પછી અગ્નિ થડો પડ્યા બાદ, માટલીઓ કાઢી લઇ, ચૂવો એક બાટલીમાં ભરી રાખવો. વાંદરાની વિષ્ટા શેર ૪૨, હાંદલામાં ભરી, તેનો ચૂવો કાઢવો, પછી તે ઔષધ અને જયફળ, પાણીમાં નાંખી, પાન પર ચોપડી ખાતું આ બે વસ્તુનો (ચોપડવાની અને ખાંવાની) ઉપયોગ સાથે કરી, ૪૨ ઈંચિસ સ્વહચર્ય પાળવાથી, બહુ ફાયદો થાય છે. ગએલું પુરપાતન પાકું આવે છે.

રતનજેતના પાંતરા પાણીમાં વાટી; તેનો શેર ૧ રસ કાઢવો, તેમાં શેર ૦૧૧ તલતું મીઠું તેલ નાંખી, તેમાં તોલો ૦૧૧ એલચી દાણા, નાગકેશર તોલો ૦૧૧ અને પાપાણુભેદ તોલો ૧, વાટી નાંખી ઉકાળવું. પાણી બળી ગયાં પછી, તેલ ગાળી લેવું. આ તેલ ઇંદ્રિયર અને તેની

આબુખાબુના ભાગપર ખૂબ રોજ ચોળવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. સ્ત્રી યોનીમાં લગાડે, અને આબુખાબુ ચોપડે તો અર્બ રહે.

સળેખમના ઉપાયો.

૫૩. માયુ, સાકર, અને મીઠું, દરેક વાલ ૨ લઘ, ખારીક ભૂકો કરી, ફના પૂમડામાં મૂકી સુંઘવાથી, સળેખમ મટે છે. બોચીના ભાગ ખૂબ ચોળવાથી ફાયદો થાય છે. અરકુસો ટાંક જાા, ભારંગ ટાંક જાા, ખુરાસાની અજમો ટાંક ૧ાા, ખેરસાર ટાંક ૧ાા, પીપેર ટાંક ૧ાા, અને અકકલગરો ટાંક ૨, વાટી, કપડછાન કરી, ચણા નેવડી ગોળી કરી અકેક ખાવી.

ખાંસીના ઉપાયો.

૫૪. ભારંગ, એરંડામૂળ, કાયફળ, અને કાકડાસિંગ, સમભાગે લઘ, ચૂરણ વાલ ૪, મધ સાથે ખાવાથી ખાંસી મટે છે. અથવા ગાજ-ખાનનો અર્ક પણુ કફનાશક છે, અને છતીના સર્વ રોગો મટાડે છે. ભોંયરીઅણીના કાદામાં પીપેરનું ચૂર્ણ મેળવી પીવાથી, ખાંસી દૂર થાય છે.

અર્ધાતોલા પીપેરના ભૂકામાં, એક તોલો મધ મેળવી ચાટવાથી, સ્મરો ફાયદો થાય છે.

કપૂરની નાની ગોટી દિવસમાં ત્રણ વખત ખવાડવી.

સારંગગાંડના ઉપાયો.

૫૫. આ રોગમાં પદો પહેર્યા સિવાય છટકો નથી. તોપણ જીહેરીલોખાન તથા સાકર સમભાગે પા પા તોલો ખાવાથી, ઘણું દિવસે ફાયદો થાય છે. ગાંડની શીંગ પર ડામ દેવડાવવો. બન્ને બાજુ ફેંચ તો એ ડામ દેવડાવવા બધા બહુ સારો ઇલાજ છે.

હાઠમંજીર-કંઠમાળનો ઉપાય.

૫૬. મૂલેલા કૂતરાની જીભ લાવી, તેલમાં તળી, લોઢાની કદાઈમાં ખૂબ ધૂંટી નાંખવી, અને તેમાં ૧૨ પૈસાભાર સીંદુર નાંખવો, અને મલમ બનાવી લગાડવો. આ ચામડીના સડા ઉપર બદ્ધ ઉપયોગી થીજ છે.

તુળશીનો કદપ.

૫૭. ૧. તુળશીના પાંદડાનો ઉકાળો કરી, તેમાં તેટલુંજ દૂધ મેળવી, સાકર તોલો ૧, સાલમ તોલો ૦૫, અને એલચી નાંખી પીનાથી, શરીરને પુષ્ટી મળે છે.

૨. તુળશીનાં પાંતરા તોલો ૧ ઉકાળી, તેનું નવટાંક પાણી પીધાંથી તાવ, આળસ, સુસ્તી, અરૂચી, છાતીનો દાહ, વાયુ, અને પિત્ત મટે છે.

૩. વીપમજવરમાં તુળશીના રસમાં મરી ભેળી આપવાં.

૪. ગમે તે જાતનું ઝેર ચઢ્યું હોય, તો કાળીતુળશી (કૃષ્ણ તુળશી)નો રસ નવટાંક પાવો. દાંત ખીલી બેડી હોય, તો નાકમાં રસ મૂકવો.

૫. ઉંદરના વિષ ઉપર તુળશીના રસમાં અલુશી મેળવી ચોપડવું.

૬. શીતળામાં (સહીયડ આવ્યા હોય ત્યારે) તુળશીનો રસ પાવો.

૭. તુળશીના રસમાં ગાયનું ધી, અને કળીચૂનો ભેળી, કાંસાના વાસણમાં ધૂંટી મલમ કરી દરાજ ઉપર લગાડવો.

૮. મુઝારા ઉપર, કાળી અને ઘોળી તુળશીનો રસ અડુસાની છામનો રસ, અને કાંદનો રસ મેળવી આપવો.

૯. કાળી તુળશીના પાંદડાનો રસ કાઠી, રોજ આંખમાં ટીપાં મૂકવાં, તેથી રતાધળાપણું જાય છે.

૧૦. વાયુ થયો હોય, તો તુળશીનો રસ અને આદનો રસ મેળવી પાવું.

૧૧. મેમુદી ઉપર તુળશીના રસમાં ગેર લગાડવો, અને પાંદડાં વાટી, તે ઉપર લુગદી મૂકવી.

૧૨. વીંછુના ડાંખઉપર તુળશીનો રસ લગાડવો.

૧૩. બાળકને આંકારી અને ઝાડા થતા હોય ત્યારે, તુળશીના બી દૂધમાં વાટી, તેમાં તુળશીનાં પાંદડાનો રસ, અને મધ મેળવી પાવું.

૧૪. લોહીના અતીસાર (ઝાડા) ઉપર, તુળશીનાં બી રાત્રે પાણીમાં ભીંજવી, સહવારે વાટી પાવાં.

૧૫. વાયુનો નાશ કરવા તુળશીના પાંદડાનું ચૂરણ છ ભાગ, નગોડ ચાર ભાગ, ભાંગરો ૬ ભાગ, વાવડંગ એક ભાગ મેળવી ત્રણ માસા ચૂરણ આપવું.

૧૬. જખમ ઉપર તુળશીના પાંતરા વાટી આંધવાં.

શકિતવર્ધક, ભૂખ લાગી તાંદુરસ્ત શરીર
રહે, એવો પાક.

૫૮. બદામનો મગજ શેર ૦ા, પસ્તાનો મગજ શેર ૦ા, લવેંગ નવટાંક, જયફળ શેર ૦ા, જાવંત્રી શેર ૦ા, અમ્બલગરો અધોળ, ખુરાસાનીઅજમો નવટાંક, કાચો હીંગોળ અધોળ, કેશર અધોળ, ખરાસ તોલો ૦ા, કસ્તુરી વાલ ૪, મોતી તોલો ૦ા, માણેક વાલ ૪, પાના વાલ ૪, સોનાના વરખના પાના ૫૦, રૂપાના વરખના પાના ૧૫૦, મધ શેર બે, સાકર શેર ૫, અને ભાંગનું ધી શેર ૧. આ સર્વ વસ્તુ ભેગી કરી, પાક બનાવી, રોજ

એક તુકડો ખાવાથી અને દૂધ પીવાથી, ગૃહસ્થીને બદ્ધજ દાયદો થાય છે; સહેજ કેફ આવે છે.

ભાંગ શેર એક, તાંબાના વાસણમાં શેકી, તેને પાણીમાં વાટી લુગદી કરી, વધારે પાણી મેળવી રગડો બનાવવો, અને તેમાં ગાયતું ધી શેર ૪ મેળવવું, અને પછી અગ્નિપર ચઢાવી, ધીમી આંચે પાણી બળી જતાં સુધી રાખી, પછી ધી ગાળી લેવું. આ ભાંગતું ધી ઘરમાં અવશ્ય રાખી મૂકવું; ઘણા ઉપયોગમાં આવે છે.

કોલેરાના અકસીર ઇલાજો.

પદ. બીલામા નંગ ૨. આમલી નંગ ૨, અને સફેદ કાંદો (કુંગળી) નંગ ૨. આ સર્વને છુંદી, નીચોવી, તેનો રસ આશરે ૧૦ ટીપાં અડધા અડધા કલાકે પાવો. વંટ આવતાં હોય, તો તે પર આ ઔષધીના કુચા ખૂબ ધસવાં. કોલેરાવાળા માણસે લીંબુનો રસ આખો વખત ચૂસ્યાંજ કરવો.

લસણ, જીરું, સિંધવ, સંચળ, મરી, અને હીંગ, સમભાગે લઈ, તેનું ચૂરણ કરી, પા તોલો બન્ને કલાકે લીમડાના રસ સાથે લેવું.

મીઠું પાણીમાં નાંખી (એક ઔસ પાણીમાં ચાર ‘ઝેન’) જેને ડા. કુલકર્ણી (સોલ્ટ દાક્ટર) “અમૃત જળ” કહેતા, તે અડધે અડધે કલાકે પાવું. ડા. કુલકર્ણી મીઠાનોજ પ્રયોગ દરેક રોગપર કરતાં, અને તેથી દર્દીઓ સારા થતાં હતાં.

તાપોટીઆં કેરીના દિવસમાં મોંઢે ધાય છે તેનો ઇલાજ.

સુખડ, કેશર, હળદનો ગાંઠીઓ કાચો પાકો બાળી, અને બાવળનો કાચો, આ સર્વ ચીજો ગુલાબજળમાં ધસી, મલમ કરી ચોપડવું.

પેટમાં ચુકે આવતી હોય તો તેના ઉપાયો.

૬૧ એક ખારેક લઇ, તેમાંથી છાંયો કાઢી, તેમાં હીંગ ભરવી, અને કણેક(ભોટની બાંધીએ છીએ રોટલી વણવા)માં, ખારેક દખાવી, ગોળા કરી, છાણમાં નાંખી, તે ખારેક પકાવવી, અને ઉપરનો ભોટનો ભાગ કાઢી નાંખી પછી બકાએલી ખારેકને વાટી, આઠ ગોળા કરી, સવાર સાંજ ખવાડવાથી એકદમ ચુક મટે છે.

ઝેરકચુરાના ચૂરણમાં હીંગ મેળવી આપ્યાથી પણ ચુક મટે છે. સાધારણ ચુકે તો અજમો અને સંચળ સમભાગે ફાકવાથી મટે છે. ઘોડાની લીદ થોડો વખત પાણીમાં ભીંજવી મૂકી, તેને ગાળી લઇ, તેમાં હીંગ અને મીઠું મેળવી, પીવાથી તાળડોતોળ ચુક મટે છે.

શ્લી પુરૂષોના અને બાળકોનાં મોંઢાપરના ચાંઠા સાફ થઈ, કાંતિ વધવાનો મલમ.

૬૨. દરિયાપર છીપોણીઓ થાય છે તેમાંની સફેદ સારી જોઈ લાવી, તેનો ભૂકો કરી, લીંબુના રસમાં પલાળી મૂકવો, કાચના વાસણમાં, સાત દિવસ પછી તેમાં શંખજીરું, બોદારપથરી, કોક-મનું ધી, અને સમુદ્રશીણ ભેળવવાં. અને ખજ કરી ખૂબ ઘૂંટી તેમાં કોઇપણ જાતનું (મનપસંદ) અત્તર અથવા “ મીઠક એન્ડ રોઝીઝ ” એટલે ગુલાબના ફૂલનું દ્રવ્ય મેળવવું, અને પોહોળા મોંઢાની બાટ-લીમાં ભરી મોંઢાપર ચોળવું. “ હેઝેલાઇનરનો ” “ મરકો ડાઇઝિડ વેક્સ ” વગેરે ખર્ચાળ વસ્તુ વાપરવાની જરૂર નહીં પડે. “ ચોમેટમ ” “ વેસેલાઇન ” વગેરે પણ વાપરવાં નહીં.

ફૂંઝતાં મસાના ઉપાયો.

૬૩. સીમળાના ઝાડના ઉપરના છોડાં ખાંડી, કપડછાન કરી, અડધો તોલો સાકરમાં ફાકવાથી લોહી બંધ થાય છે.

માથુસના નખ ભેગાં કરી તાવીપર બાળી, તે રાખ મસાપર ફૂંઝતી વેળા દાબવાથી મસા ખરી પડે છે.

હળદ, સીધવ, દેવદાર, ત્રીફળાં (હરડાં, ખેડાં, અને આખ્યાં)નું ચૂરણ કરી થુવેરના ફૂંધના સાત પટ દેવાં, અને તે ચૂરણ મસા ઉપર લગાડવાથી મસા ખરી પડશે.

લવેંગ, ઈંદ્રવારણીનું મૂળ, અને દેવડાંગરના બીજ, જેણ સાથે વાટી કપડામાં બત્તી કરી, ગુદામાં મૂકવાથી હરસ જાય છે.

ફૂંધીના ઉપર માટી લગાડી, કપડું વીંટાળી, રાખમાં મૂકી, બાફી, તેનો રસ પીવાથી લોહી બંધ થાય છે.

નાગકેસર તોલો ૦ા, સાકર તોલો ૧, અને સુખડનો બૂકો તોલો ૦ા, માખણમાં મેળવી દિવસમાં બે વખત ચાટવું, અને મસાપર “કેરોસીન” તેલ લગાડવું.

ચિત્રાવળના મૂળની છાલનું ચૂરણ, ગાયના મૂત્ર સાથે આખ્યાથી બધું હરસ જાય છે.

ચરણીનામૂળ ખાટી છાશમાં ઘસી પાવાથી રક્ત હરસ પડે છે.

અંધાડાના બીજને ચોખાના ધોવણમાં વાટી, તેથી ચારમણ ચોખાનું ધોવણ તેમાં મેળવી પીવાથી, હરેક જાતના મસા સાથે થાય છે. ઇસપગોળતી ભૂસી સફેત રંગની થાય છે, તે, (ઇસપગોળના ઉપરના છોતરાં કાઢી બનાવેલી ભૂસી,) પાંચ માસા, સાકરના પા-

ણી સાથે અથવા દૂધમાં ઉકાળી પીવી; આ ધણી ઉત્તમ વસ્તુ છે. એથી સૂક્ષ્મ જીવાણ થાય છે; સ્વાદ પણ સારો લાગે છે; બાળકોને આપવાને પણ હરકત નથી; હેંસથી પીએ છે.

“શીવા પાર્વતી વિજયાચૂર્ણ” પણ હરસના રોગમાં રામબાણુ ઔષધી છે. હરડેનો ભૂકો, શુદ્ધ કરેલો ગંધક, અને શુદ્ધ કરેલી ભાંગ, સરખે ભાગે લઇ, એ આની ભાર ચૂર્ણ પાણી સાથે ખાતું. દૂધ પીવાય તેટલું પીવું; પણ આ ઔષધ ચાલતું હોય ત્યાં સુધી ખાવાનું બિલકૂલ ત્યાગ કરવું. શીવા (હરડે), પાર્વતી (ગંધક) અને વિજયા (ભાંગ) એનું ચૂરણ તે શીવા-પાર્વતી-વિજયા ચૂરણ કહેવાય છે.

ઉંધ લાવવાના ઉપાયો.

૬૪. કાકજંગનું મૂળ લાવી ઓસીકા નિચે મૂકી સુવાથી ઉંધ આવે છે. એ મૂળ માથે બાંધવાથી પણ તરત ઉંધ આવે છે. વેગણુ (વંત્યાક) ઓસીકે રાખ્યાથી પણ ઉંધ આવે છે. તેમજ બીજોડું પણ મૂક્યાથી ઉંધ આવે છે.

લીંબોડા અને ગંધક, લીંબુના રસમાં ઘૂંટી, અંજન કર્યાથી ઉંધ આવે છે.

લીંબડાના (કડવો) પાંતરાનો રસ કાઢી, (રસ ન નીકળે તો ગાયનું દૂધ મેળવી વાટી રસ કાઢવો), તે પગને તળીએ એક કલાક સુધી ચોળવો. તોપણ ઉંધ ન આવે તો, તે રસમાં થોડો ગાંજો મેળવી પગને તળીએ ચોળવો, અથવા અરીસુનું પાણી કરી તે પગને તળીએ ચોળવું, કે તાપડતોય નિદ્રા આવશે. અરીસુનો

ધક્કાજ છેક છેવટનો છે, માટે ખાસ જરૂર હોય તોજ અજમાવવો.

સાકેર, પીપેર, ધાણા, અને લવેંગ, જુદા જુદા સમભાગે લઇ, ખાંડી, એકત્ર કરી, અકેક ચપટી ભરીને પડીઓ કરવી, અને તેમાં (દરેક પડીમાં) સુંકનો ભૂકો સહેજ મેળવવો, પછી સૂતી વખત પાણી સાથે એક પડીકું ખાવું, જેથી ઉંઘ આવશે.

ભાંગનુ ધી પાછળ લખ્યું છે તે, એક ચમચો દૂધમાં લેવાથી પણ ઉંઘ આવશે.

સફેદ વાળ કાળા કરવા સારૂ “ભૃંગરાજ તેલ.”

૬૫. લોઢાનો કાટ અથવા મેલ, ત્રીફળાં (હરડાં, ખેડાં, અને આમળાં,) અને ઉપલરી, એ પાંચ ચીજોને ખાંડી ચૂરણ કરવું; ચાર ચાર તોલા દરેક ચીજ લેવી. તલનું તેલ ૮૦ તોલા, અને ભાંગરાનો રસ તોલા ૩૨૦ માં, સર્વ ચીજો ઉકાળવી, અને પાણીનો ભાગ યજી ગયા પછી તેલ ગાળી લેવું. આ તેલ રોજ વાળપર મરદન કરવાથી, ઘોળા વાળ કાળા થાય છે, ખંજવાળ દૂર થાય છે, અને તાલ પડી હોય, તો વાળ પાછાં ઉગે છે. કલપ તો વાળપર બિલકૂલ લગાડવો નહીં. એ કૃત્રિમ ચીજનો સમૂળગો પરિત્યાગ કરવો.

દંતરોગો દૂર કરવાની ઔષધીઓ.

૬૬. કાળા ખેરની છાલ કૂટેલી ૪૦૦ તોલા લાવી, તેમાં પાણી ૧૦૨૪ તોલા નાંખીને ઉકાળવું, પાણી ચોથે હિસ્સે રહે એટલે ગાળી લેવું, અને લવેંગ, ગેર, અગર, પદ્મકાષ્ઠ, મજ્જા, લોધ્ર, જેડીમધ, નાગરમોથ, વડની છાલ, તજ, જાયફળ, કપૂર, કકોલ, સફેદ ખેરની છાલ, ધાયટીના ફૂલ, ઝીણી એલચી, નાગકેશર, મોટી રીંગણીના ફળ

દરેક અકેક તોલો, અને ખોરડીની લાખ તોલો ૧૧, સર્વેને ફૂટી, તલનું તેલ ૧૨૮ તોલા મેળવવું; પછી સર્વેને ઉકાળી પાણીનો ભાગ પાણી નાંખવો, અને તેલ ગાળી લઈ બાટલીમાં ભરવું. આ તેલ દિવસમાં ત્રણ વખત દાંતે અને જીભે તથા તાળુપર ધસવાથી સર્વ જાતના દાંતના અને મોંઢાના રોગો દૂર થાય છે. અવશ્ય દરેક ઘરમાં આ તેલ રાખવું.

સાકેર, લોખાન, અને ફટકડી, સરખે ભાગે લઈ જૂકો કરી ધસવું. દિવેત્રાં શેકી મોઢામાં, દાંત અથવા દાઢ દુખતી હોય ત્યાં રાખવાં, અને પછી ચાવી જવામાં આવે તો જીલ્લાખ થશે.

તલના તેલમાં સિંધાલુણ નાંખી કોમળા કરવાથી દાઢ દુખતી રહે છે.

રીંગણીના બી વાટી, તેમાં ટંકણખાર બારીક કરી મેળવવો, પછી ખોરડીઆનું પૂટ દઈ, સૂકવી, ગોળા કરવી, અને અંગારા ઉપર દિવેટનું ટીપું મૂકી, તેનો ધૂપ લેવો.

ખોરસળીનાં ગ્રાડનું ફૂલ દાઢમાં રાખવું.

અનુસડી (સીતાફળી)નો પાલો મીઠામાં ચોળી દાઢમાં રાખવો, અને સરસીઆ તેલમાં મધ મેળવી દાઢે ધસવું.

હેડકી અથવા ઉચકીના ઉપાયો.

૬૭. રેણુકા બીજ, અને પીપરનો કાઢો કરી, તેમાં શેકેલી હીંગનું ચૂર્ણ મેળવી પીવાથી તૂર્ત મટે છે.

કાથાની દોરડી સળગાવી તેનો ધૂમાડો મોઢામાં લેવાથી હેડકી મટે છે.

સાધારણ હેડકી તો પ્રાણાયામથી તૂર્ત બંધ થઈ જાય છે.

ઉપદ્રવ અથવા ગરમીના ઇલાજો.

૬૮. આ રોગ હાલના વખતમાં બહુ સાધારણ છે, અને તેને સાર “ સાલવરસન, ” “ ૬૦૬ ”, વગેરે “ ઇનજેક્શનો ” આપવામાં આવે છે, પણ તેથી રોગ મટતો નથી, પણ ઉભળ્યા કરે છે.

કરીઆતું ૨૪ કલાક પલાળી મૂકી તે પાણી એક ખાલો, તેમાં ચાર ચમચા મધ નાંખી, દિવસમાં ચાર વખત પાવું. ખાવામાં ફક્ત ચણુનો રોટલો ને મધ આપવાં; ધી યોપડી રોટલો ખાવો. બીજી સર્વ ચીજોને વર્જ કરવી. ઇંદ્રિના ચક્રાપર લીમડાની ડાળી, પોતાના વાસી થુંક સાથે, લોઢાની કાટવાળી કઢાઈમાં ધસી, મલમ જેવો બનાવી, લગાડવો, ગૌમૂત્રથી ઇંદ્રિનો ભાગ ધોવો. રોજ “ અસ્તિ ” (એનીમા) એક વખત લેવી. આ ઉપાય રામચાણુ છે.

સંકેત સાટોડીનું મૂળ લીલું લાવી, ૮ આંગળ લાંબા બે કુંકડા કરી, તે ચાવી સહવારમાં રસ ગળામાં ઉતારવો. ૧૪ દિવસમાં રોગ મટશે; પણ એક વર્ષ સુધી તેલ બિલકૂલ ખવાશે નહીં; ખાણું તો રોગ ઉભળશે. તેલ જૂલથી ખવાઈ જાય, તો ઇંદ્રવારુણીનું મૂળ પાવલી-ભાર ધસી પાવાથી વિકાર નહીં થાય.

હરડેહળ ૩- ૪ ભાર, મુરદારસીંગ તોલો ૧, અને દાડેમની જડ તોલો ૧, સુકી હોય તો; અને લીલી હોય તો તોલા ૨. આ સર્વ ચીજોનો જૂકો કરી, જેટલો મળી શકે તેટલો જીરું તોલા ૬ લઈ તેમાં સોપારી જેવડી ગોળી વાળી, પાણી સાથે લેવી. ખાવામાં મગનીદાળ ને ઘઉં સિવાય કોઈ જાતની ચીજ ખાવી નહીં. ધી ખૂબ ખાવું. સાત દિવસમાં ફાયદો થશે.

કલાઈ સપેનો સુખડનાં તેલમાં મેળવી ઇંદ્રિની ચાંદીપર લગાડવો.

આવા ભયંકર રોગમાં “ ઉપવાસ ” બદ્ધ સાઈ કામ કરે છે, કોઈપણ ઔષધ લેવાની જરૂર પડતી નથી.

શરીરમાં દુખાવો થતો હોય, અને રહી ગયું હોય, તે

ઉપર “ ઉત્કટા ” નો ઉપાય.

૬૯. “ ઉત્કટો ” જે ઉદરડાપર, નદી કિનારે અથવા બીજે સ્થળે થાય છે, જેને પીળાં ફૂલ આવે છે, જેના પાંતરાને કાંટા હોય છે, અને જે આઠ મહિનાજ થાય છે, ચોમાસામાં મરી જાય છે, તેની ડાળીને કૂટી રસ કાઢી, રોજ સહવારે દૂધ અથવા દહીંમાં પીવો. રસ પીજો નીકળે છે, અને પાંચ ટીપાંથી પીવાનું શરૂ કરી, ધીમે ધીમે વધાવતા જવું. એનાથી કદાચ શરૂઆતમાં છવ ગભરાઈ ઝાડા ઉત્તરી થાય, તો ગભરાવવું નહીં. લીલી હળદ ચાવી જવી. આ રસ જેમ જેમ આંગમાં પચતો જશે, તેમ તેમ તબિયત એકદમ સુધરતી જશે. સર્વ વ્યાધીઓ આ રસથી દૂર થાય છે, અને જે લાંબો વખત ધીરે ધીરે પ્રમાણુ વધારી પીવામાં આવે, તો શરીરની કાંતી વધી સુદૃઢ બને છે. નિરોગી માણસ પણ આ રસનો ઉપયોગ કરે, તો શરીર પ્રકૃતિ બદ્ધજ સારી થાય છે.

“ ડાયબેટીસ ” અથવા બહુમૂત્રના ઇલાજો.

૭૦. સફેદ દાઉદખાની ઘડિં તોલો ૦ા, ખસખસ તોલો ૦ા, અને મેથી તોલો ૦ા, રાત્રે પાણીમાં ભીંજવી રાખી, સહવારે વાટી પીજવું.

જાંખુનો સરખત દિવસમાં બે વખત પીવો, અથવા જાંખુનો
ઠણાથો પાણીમાં ધસી દિવસમાં બે વખત પીવો.

અશીથુનું બધાણુ રોગી પાડે તો બહુ ફાયદો થાય છે.

ભોંયસીંગના દાણા રોજ આશરે અડધો શેર ખાવાં;
બહુ ફાયદો કરે છે.

દિવેલનો મલમ.

૭૧. ઘોળું ચોખ્ખું મીણુ લઇ, તે ગરમ કરી, દિવેલમાં
નાંખવું, અને તેમાં કપૂરની ભૂકી કરી મેળવી, ખૂબ હલાવી, મલમ
કરવો. આ મલમ ચામડીના હરેક રોગમાં બહુ ઉપયોગી પડે છે.
પેટના ભાગપર ચોળવાથી ઝાડો સાફ આવે છે. આખા શરીરે
ચોળી નાહાવાથી પણ બહુ ફાયદો થાય છે. તાવમાં માથાપર
અને પગના તળીયાપર ધસવાથી તાવ ઉતરે છે. આંખમાં પણ
એનું અંજન થાય છે.

વડનીવડવાઈના પ્રયોગો.

૭૨. વડની જટા (વડવાઈ) ના મૂળ છાંયડે સૂકવી, ખાંડી,
કપડછાન કરી, ભૂકો બાટલીમાં ભરી મૂકવો, અને નિચેના અનુ-
પાનો સાથે આપવો.

૧. સાકર સાથે અથવા ગાયના દૂધ સાથે લેવાથી ઘાતુ
વધે છે.
૨. ખાંડ સાથે લેવાથી શરીરે સુખ થાય છે.
૩. ગોળ સાથે લેવાથી નખજાઈ જાય છે.
૪. ખાંડ ધી સાથે લેવાથી પુષ્ટિ કરે છે.

૫. ખાંચના આખણુ સાથે લેવાથી માથાના રોગો જાય છે.
૬. ખાટી છાશ સાથે અથવા દૂધ સાથે લેવાથી તાવ જાય છે.
૭. ઉંટના દૂધ સાથે લેવાથી બળેજ થાય છે.
૮. દાડેમના રસ સાથે લેવાથી અમુજણુ સમે છે.
૯. આદાના રસ સાથે લેવાથી ગુના રોગો હોય તે જાય છે.
૧૦. ભાંગરાના રસ સાથે લેવાથી પુષ્ટિ મળે છે, અને આંખના રોગો જાય છે.
૧૧. લીલીદ્રાક્ષ સાથે લેવાથી આંખનું તેજ વધે છે.

માત્રકાંકણીના પ્રયોગો.

૭૩. ૧. માત્રકાંકણીના ખીની પોટલી કરી, મોઢામાં રાખવાથી દાંતના રોગો જાય છે.
૨. પાનમાં રોજ ખાય તો અવાજ સુધરે છે.
૩. માવીને પાણી સાથે ગળે, તો ધૈર્ય વધે, અને સહન શક્તિ આવે છે.
૪. પ્રથમ વેતરની ગાયના દૂધ સાથે ખાય, તો સર્વ જાતનાં તાવો જાય છે.

ઘોળીમૂસળીના પ્રયોગો.

૭૪. ૧. પાણીમાં ઘસી પીવાથી કમળો જાય છે.
૨. છાશમાં વાટી પીવાથી તાવ જાય છે.
૩. હરડે સાથે ઘસી પીયે તો ખાંતુ સુધરે છે.
૪. લસણના રસમાં પીયે તો બગંદર જાય છે.

૫. બળદના મૂત્રમાં ઘસી પીયે તો અંતરગળ જાય છે.

તણખીઆ પરમીઆના ઇલાજો.

૭૫. પાસણબેદ તોલા ૨, હીમજ તોલા ૧, સુરેખાર તોલા ૨, એળચી તોલા ૨, તજ તોલા ૨, રેવચીનું લાકડું તોલા ૨, અને સાકર તોલા ૫, આ સર્વેનું ચૂરણ કરી, કપડછાન કરી, તોલા ૧ પાણી સાથે ફાકવું.

શરીરોખન તોલા ૧, પાશર પાણીમાં પલાળી મૂકી, માળી લઈ, સાકર મેળવી, દિવસમાં બે વખત પીવું.

લીમોડીના બીયાં વાટી, સાકર સાથે દિવસમાં તોલા ૧, બે વખત ફાકવાં.

કમળાના ઉપાયો.

૭૬. અડધાં લીંબુ ઉપર સાજખાર ભભરાવી, ચૂસવાથી, ખીસાળ પીજો થઈ, કમળો જશે.

બદામનું બીજ દેવતાપર શેકી, પાણીમાં ઘસી ચોપડાથી (ચંદનની માફક) ઘણે દિવસે ફાયદો થાય છે.

શરીરનો મેદ ઓછો કરવાના ઉપાયો.

૭૭. શાહજી શેરડીના સરકામાં બીંજવી સુકવવું, અને તેમાં અજમો, પીપર, પીપળીમૂળ, અજમોદ, અને ખુરાસાની અજમો, સરખેલાગે મેળવી, બારીક ખાંડી, ચૂરણ કરવું, અને એ સર્વેના વજનથી ત્રણગણી સાકરની ચાસણી કરી, તેમાં ચૂરણ નાંખવું. અંબર, કેશર, અને કસ્તુરી, સહેજ નાંખવામાં આવે તો સારું. આ ચૂરણ દરરોજ તોલા ૦૧ ખાય, તો બદ્દ જલદી ફાયદો થાય, પણ દૂધ બિલકૂલ છોડવું.

મધ ને ગરમ આટેલું પાણી, રોજ સહવારે પીવાથી ફાયદો થાય છે.

ખાખરાના પાંતરાની ચાહ પીવાથી ફાયદો થાય છે.

ધારણાપારણાવ્રત કરવાથી એકદમ એક મહિનામાં મેદ ઓછો થઈ જાય છે. એક દિવસ અપવાસ કરવો, અને બીજો દિવસે મીઠાં વગરનું મોળું હવિષ્યગ્નન ખાવું.

“ધતુરાસન”, અથવા “પશ્ચિમતાન”, સાધ્ય કરેથી, મેદ એકદમ ઓછો થાય છે. ઉંઘા સૂવું, પછી બન્ને પગો ઉંચા કરી બન્ને હાથવટી પગના અંગુઠા પકડવાં. અબ્યાસ વધ્યા પછી પગની ખાનીઓ પકડવી. આને “ધતુરાસન” કહે છે. નિચે એસી બન્ને પગ દંડની પેડે સન્મુખ લાંબા કરી, બન્ને હાથથી ઢીંચણની નિચેનો ભાગ જૂમીથી ઉંચકાય નહીં, એવી રીતે બન્ને પગ રાખી, પગના અંગુઠા ઝાલવા, ને લલાટને ઢીંચણપર રાખવું, એને “પશ્ચિમતાન આસન” કહેવામાં આવે છે.

ત્રિકુળા (હરડા, એડાં, અને આમળાં)નાં કાઢામાં મધ મેળવી પીવું.

હાથપગનો દાહ જવાનો ઉપાય.

૭૮. દિવેલ શેર ૦૧ લઈ, તેમાં નવસાર તોલો ૦૧ બારીક વાટી, વસ્ત્રગાળ કરી મેળવી, પછી ગરમ કરવું. જરા કાળાસપર આવે કે ઉતારી લેવું. થંડુ પડે ગાળી લઈ, કાંસાની વાડકીથી હાથે પગે ચોળવું.

સ્રીઓને અટકાવ બંધ કરવાનો ઉપાય.

૭૯. લાલખાપરીઉં, સોનાગેરૂં, અને મુલતાની માટી,

સમભાગે લઈ, બે પૈસાભાર પાણી સાથે ફાકવાથી, અટકાવ એક-દમ બંધ થશે. એક પડીકાએ ન બંધ થાય, તો બે અથવા ત્રણ પડીકાં આપવાં.

ગાંડનો ઉપાય.

૮૦. કોઈપણ જાતની ગાંડ ઉપર કાચુ ઘસી ચોપડવાથી મટે છે, અથવા ફૂટી જાય છે. કાચુ કાચુ લેવું. બદ, વરસોળી, સર્વ સારાં થાય છે.

વાખેરીનું ભાથું.

૮૧. આ ચીજ કોંકણમાં થાય છે. વાખેરીના ઝાડના મૂળીયાં બહુ ઉંડા હોય છે. તે મૂળીયાને “વાખેરીનું ભાથું” કહેવામાં આવે છે આ ચીપંધી હરસના રોગમાં, ગરમીના રોગમાં, ઉત્તમ છે; અને ઘણીજ શક્તિવર્ધક છે. એને ગાયના દૂધમાં ઘસીને પીવાથી બહુજ ફાયદો કરે છે. પનવેલમાં “ધૂતપાપેશ્વર” કારખાનામાં, અથવા દાપોલી, અથવા મુંબઈ નરફના કોઈકેઈ મારફત મળી શકશે. આમાં દગલબાજી ઘણી થાય છે. ઉંડાણમાંનું મૂળીયું હોય તો તેજ ધાર્યું કામ કરે છે. દરેક કુટુંબીએ આ અવસ્ય ઘરમાં રાખવું, અને ઉજ્જીતાના કોઈપણ રોગમાં એધડક ગાયના દૂધમાં ઘસી પાવું.

પકવેલો હિંગોળ.

૮૨. આ ચીજ પણ બહુ ઉપયોગી છે, અને અવસ્ય ઘરમાં રાખવા લાયક છે. નાના છોકરાંએને જે દૂધ પાવામાં આવે છે, તેમાં અડધો ભાગ પાણી નાંખી, હિંગોળ નાંખી, ઉકાળી, પાણી બાળી નાંખી પાવામાં આવે, તો છોકરાંએ બહુ સશક્ત થાય છે, છોકરાંએનું દૂધ

હમેશાં માટલીમાં ઉકાળવું, અને પાણી નાંખવામાં આવે, તેટલેથી નિશાની બહારની બાજુએ કરવી, અને તેટલું પાણી બાળી નાંખવું. દૂધ ગાયનું જ લેવું. મોટા માણસને જેમને દૂધ પાચન ન થતું હોય, તેઓ હીંગોળનો ઉપયોગ કરશે, તો જરૂર પાચન થશે. ઘણા રોગોમાં પાણીમાં અથવા દૂધમાં ધસીને પણ પાવામાં આવે છે. મારો નાનો છોકરો ચિ. મનશંદ્ર (બચુ) પાંચ મહિનાનો હતો, તે વખતે એની મા મુશ્કેલી ગઈ. જનમ્યો ત્યારથી જ મા બિમાર હોવાથી, એને માનુ દૂધ તો મળેલું જ નહીં. વિ. સ્વામીશ્રી નિજબોધસ્વરૂપે એને જ્યેષ્ઠો, ત્યારે હાથપગ ગળાઈ ગયેલાં અને છેક નિર્માદ્ય થઈ ગયેલો લાગ્યો. બચશે કે નહીં તેનો પણ સંશય હતો. સ્વામીશ્રીએ એને હીંગોળ (પોતે ત્રણ દિવસ બહી પાસે બેસી જાગરણ કરી પકવેલો) દૂધમાં પાવો શીર કીધો, અને નહવડાતી વખતે લીમડાનું તેલ આપે શરીરે ચોળવું શીર કીધું, તેથી એ બે મહીનામાં મજબૂત થઈ ગયો. આ પ્રયોગ ઘણો વખત જારી રાખ્યો હતો. આજે એ છોકરો સારો સ્થાવર છે. વિ. સ્વામીશ્રી નિજબોધસ્વરૂપ (પાંક્તિઓટ) ની કૃપાથી જ એ જીવ્યો એમ કહેવાને હરકત નથી. હીંગોળ પકાવવાની રીત અહીં આ આપતો નથી, કારણકે એમાં ઘણી કડાકૂટ છે. કોઈપણ હોશીઆર વૈદ્યને ત્યાં શુદ્ધ કરેલો પકવેલો મળી શકશે; અથવા પકાવી આપશે.

અંતર્ગળ અથવા વૃષણવૃદ્ધિના ઉપાયો.

૮૩. થંડા પાણીનો ખૂબ શેક કરી ઉપર એળીઓ ચોપાવવાથી મટે છે.

ઉંચડાના ઝાડનો ચીક લગાડવાથી મટે છે. ઉપર ૩ લાખડી કાચે મહેરવો.

ત્રીકુળા, ઇસસ, અને સંચળનું ચૂર્ણ, રાતના સૂતી વખત ફાકવું.
આ રોગમાં મૂખ્ય ઝાડો સાફ જોઈએ. ખાદીનો જાડો
કાછો પાણીમાં બીંજવી પહેરી રાખવો. સૂકાય કે પાછો બીંજવો.

“ગરડાસન” કરવાનો અભ્યાસ રાખવાથી આ રોગવાળાને
બહુ જલદી ફાયદો થાય છે. ઉભા રહી જમણા પગના ઢાંચણુ-
પર, ડાબા પગનો પંજો, જમણા પગની ઘૂંટીની ઉપરના ભાગમાં
બેરવવો, તે ડાબા હાથના મધ્યભાગ પર જમણા હાથની
કોણીની ઉપરનો ભાગ રાખી, બન્ને કરતલો મેળવવાં.

ત્રીકુળાના (હરડાં, ખેડાં, અને આમળાં) કાઠામાં ગાયનું
મૂત્ર મેળવી તે પીવાથી ફાયદો થાય છે.

શરીરોપમાન, રેવંચીનો શીરો, તથા હીરાખેળા, સરખે-
ભાગે લઈ, તેમાં ખેંદાની જરદી મેળવી, લેપ કરવો, અને ૩
લગાડી કાછો બાંધવો.

સર્વાંગે સોજા આવ્યા હોય તેના ઉપાયો.

૮૪. ઉંટના લીંડા ચાર પાંચ લઈ, તેમાં ગોળ બેળી, પાંચ
સાત દિવસ ખાવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

રેવંચીનું લાકડું તોલો ૧ લઈ, પાસેર દૂધમાં (ગાયના) ઘસી
ગાળી પીવું. રેવંચીનું લાકડું પાણીમાં ઘસી સોજાપર ચોપડવું.

ધારોણ્યુ દૂધ.

૮૫. સાકર વાટી, ઘીમાં નાંખવી, પછી જરા ગરમ કરી, દૂધ
દોહવાના વાસણમાં નાંખવી, પછી તે વાસણમાં ગાયનું દૂધ દોહી,
તાબડતોળ શીણવાળું તાણું પી જવાથી, શરીરમાં વીર્ય બહુ વધે છે.

પગ ફાટયાં હોય તેના ઉપાયો.

૮૬. ગોળ, ગુગળ, રાળ, ગેર, અને સીંધાનુણુ, એ સર્વે સરખે ભાગે ખાંડી તેમાં મીણુ ગરમ કરી નાંખવું, અને પછી મધ મેળવી ઘૂંટી મલમ કરવો, અને પગને તળીયે મસળવો.

સરસવ અને જેડી મધના શીરામાં ધી મેળવી ચોપડવું.
કોકમનું ધી રોજ ઘસવું.

થંડા પાણીમાં કામ કરવાથી પગફાટે છે, ત્યારે પરાળ (ડાંગ રના છોડ)ને, હાશ અને મીઠામાં બોળી જરા સૂકવી, સળગાવી, પગે ઘૂણી આપવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. કોંકણમાં જ્યાં ફક્ત ચોખ્ખા નોજ પાક થાય છે, ત્યાં ખેતરમાં કામ કરનારાઓ આજ ઉપાય અજમાવે છે.

દાઝેલા ભાગ ઉપર ચોપડવાની ઔષધીઓ.

૮૭. શેર એક ગાયના ધીમાં, પાંચ તોલા જીરનો ભૂકો નાંખી ગરમ કરવું. જીર લાલ થઈ જાય, એટલે તેમાં પાંચ તોલા મીંઢળનો ભૂકો, અને પાંચ તોલા રાળ મેળવી મલમ કરવો.

કુંવારનો રસને, મધ, એક રસ કરી ચોપડવું. કળાયૂનો, ધી, અથવા દિવેલમાં મેળવી ચોપડવો. રાળને કાથો સમભાગે પાણીમાં વાટી લેપ કરવો.

“રૂલેગ” અથવા ખીજા જેરી તાવો અને ગાંઠના ઉપાયો.

૮૮. પાનમાં ખાવાના ચુનાને કપડાની ધડીમાં મૂકી, દાખી, તેમાંનું સર્વ પાણી કાઢી નાંખી, તે ચુનામાં ચોખ્ખું ગાયનું

ધી મેળવવું, અને તેની ચણા જેવડી ગોળીઓ કરી, તેમાંની બે અથવા ત્રણ ગોળીઓ, ધીમાં કાલરી, ચટાડી દેવી. ન ચાટે તો ગરમ પાણીમાં મેળવી તે પાણી ગળામાં ઉતારી દેવું. કલાકે કલાકે તાવ ઉતરતાં સુધી આ પ્રમાણે ત્રણ ત્રણ ગોળીઓ ખવાડવી. ગોળીઓ કરી નહીં મૂકવી, પણ તૂટ કરી આપવી. તાવ ઓછો થતો જાય, તેમ તેમ કલાકે કલાકે ન આપતાં બંને ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવી. આ ગોળીઓથી કોઈ જનનું નુકશાન થતું નથી. બારેક વખત આપવામાં આવે તોપણ હરકત નહીં. ખાવાને તાવ જતાં સુધી, કાંઈ આપવું નહીં. ગરમ પાણી પાવું.

“ધ્યેગ”ની ગાંઠપર બીજામાનું તેલ લગાડવું. તેના પર ઇંટનો બૂકો અથવા રેતી બમરાવવી, ઉતી ઇંટને કપડામાં મૂકી શેક કરવો. બીજામાનું તેલ કદાચ ઉડે, અને બીજી કોઈ જગ્યાએ ફાલ્યાં પડે, તો કોરો કળી ચૂનો વચ્ચગાળ કરી, તણના તેલમાં કાલવી ચોપડવો.

બીજામાનું તેલ એવી રીતે કાઢવું કે, બીજામાને સહેજ અંગારા પર તપાવવો. પછી એક તમેથા ઉપર મૂકી, તે ઉપર બીજે તમેથા ઢાંકવો, અને તેનાપર પગ મૂકી દબાવી, એક બે આંટા તમેથાના ફેરવ્યા, કે નિચેની થાળીમાં તેલ પડશે.

સ્રીઓને શક્તિ આવવા સાડૂ ખાવાનો પાક.

૮૯. ગાયનું ધી શેર ૫, દૂધ શેર ૨૦, અને ખાંડ શેર ૨૦, મેળવી ગરમ કરી, માવો બનાવવો, તેમાં સુંક ચોખી શેર પાંચ

ખાંડી કપડાંન કરી મેળવવી. જાયફળ નગ ૮, ત્રીફળાં (ફેરડાં, ખેડાં, અને આમળાં) ટાંક ૨૪, હરિત્રે ટાંક ૮, વરીઆળી ટાંક ૮, એળચી ટાંક ૮, પીપેર ટાંક ૮, વીઢારીકંદ ટાંક ૮, કપૂર ટાંક ૮, ગીરી ટાંક ૮, ખારેક ટાંક ૮, ચારોળી ટાંક ૮, શીલાહત ટાંક ૩૨, શારચૂરણ ટાંક ૩૨, વરધારો ટાંક ૬૪, અને નીશાતર ટાંક ૨૮, અઢી પૈસાખારની ગોળીઓ કરી સવાર સાંજ અકેક ખાતી. ખારું, ખાકું, ચાકડી વસ્તુ ખાતી નહીં.

દરેક સ્ત્રીએ શરીર તંદુરસ્ત બનાવવા ગરમીની કાતુ સિવાયની કોઈ પણ કાતુમાં, આ પાક અવશ્ય ખાવો.

શુદ્ધ કરેલા ગંધકના પ્રયોગો.

૯૦. ચૂરણ એક માસાથી ૧૦ માસા સુધી આપી શકાય છે.

૧. માથાના ગુમડાં અને શુળ પર જવની કાંઠામાં લેપ કરવો.

૨. નેત્ર રોગ ઉપર ત્રીફળામાં આપવો.

૩. આંખના કુલા પર મધ, અથવા ધી, અથવા કાંઠાના રસમાં, અંજન કરવું.

૪. કાસ રોગ ઉપર ગાયના ધી, તથા મરી, અથવા પીપેરમાં આપવો.

૫. સ્વરભંગ ઉપર મધમાં આપવો.

૬. મોરચીપર ખીજેરી લીંબુના રસમાં આપવો.

૭. અછરણ ઉપર આમળાના ચૂરણમાં આપવો.

૮. શ્વાસ ઉપર ભોમરીગણીના ફળના ચૂરણ સાથે ધીમાં આપવો.

૯. સંગ્રહણી ઉપર ધી તથા સુંઠમાં આપવો.

૧૦. ખસ વગેરે ચામડીના રોગોમાં તેલમાં ચામડીપર ઘસવો; અને તલ, ગોળ, ધીમાં મેળવી, ખાવો.

૧૧. પ્રમેહ ઉપર ગોળમાં આપવો.

૧૨. કુષ્ઠરોગ(કોઠ)પર, કડવા લીમડાના રસમાં આપવો.

૧૩. ગુમડાં ઉપર ધીમાં આપવો.

૧૪. તાવપર ખાવચીના કવાથમાં આપવો.

૧૫. વાયુ ઉપર તુળશીના રસ તથા ધીમાં આપવો.

૧૬. પીત્ત ઉપર ગાયના ધીમાં આપવો.

૧૭. કફ ઉપર ગોળ તથા સુંઠમાં આપવો.

ગંધક ખાવાથી ગુદાને રસ્તે ગરમી લાગે, તો મોળું દહીં ત્રણ દિવસ ખાવું.

ગંધક શુદ્ધ કરવાનો પ્રયોગ એવો છે, કે આમલસારો ગંધક લાવી, લોઢાની કઢાઈમાં જોટલો ગંધક હોય તેટલું ધી લાવી, ગરમ કરવું. પછી ધી ગરમ થાય, એટલે ગંધક નાંખવો, અને એક રસ થાય, એટલે ગાયના દૂધમાં તે સધળું નાંખવું, અને પછી દૂધમાંથી ગંધક કાઢી લેવો. તે ગંધક શુદ્ધ થયો સમજવો.

શરીરે ફેણાં બહુ થયાં હોય તો એક કપડું ધીમાં બેળાવું. પછી તે ઉપર ગંધક પાથરી, તેને વાળી, દીવેટ જેવું કરવું. એક વાડકામાં દૂધ લઈ, તે દીવેટ સળગાવી, તેમાં ટીપાં પાડવાં. એ દૂધ પી જવું, અને ગાળ નિચે રહે, તે ફેણાપર લગાડવો. આ પ્રમાણે કરવાથી બહુ જલદી આરામ થાય છે. ખાવામાં તેલ, મરચું, મીઠું વર્જ કરવાં.

ઘોડાને સાફ ઔષધીઓ.

૯૧. માટુંગામાં અમારે ત્યાં એ ઘોડા હતા, તે બન્નેને વિ. શ્રીનિળભોધરવરૂપે (પાલીઝોટે) નિચેની ઔષધી ખવાડી, ૫૬ પુષ્ટ અને નિરોગી બનાવ્યા હતાં. માટે જેઓ ઘોડા રાખતાં હોય, તેમને ઉપયોગી પડશે એમ જાણી અહીં આ આપું છું.

“દુર્ધ્રવરણ”નાં લીલાં ફળો પુષ્કળ લાવી, (નવસારીથી અથવા અબરામાથી દરીએ કિનારે માછીઓનું ઝોંજલ ગામ આવેલું છે ત્યાં, અથવા ઉભરાટ, હુમસ, ભીમપોર, હજીરા વગેરે ઠેકાણે, અથવા અમદાવાદમાં નદી કીનારે પુષ્કળ મળે છે) તેના કકડાં કરવા. પછી એક મોટી ચીનાઈ માટીની બરણી, અથવા અથાણા ભરવાની માટીની લાંબી પોહોળા મોંઢાની બરણી આવે છે, તેવી લેવી, અને તેમાં એક પડ એ ફળના કકડાનું કરવું, અને એક પડ મીઠાનું કરવું, એમ ઉપર સુધી પડો કરી બરણી ભરી જમીનમાં દાટી મૂકવી. આશરે પંદરેક દિવસ દટાઈ રહ્યા બાદ, તેમાંથી દર આઠ આઠ દિવસે, એક મુઠી અથાએલાં ફળો કાઢવાં, અને તે બાજ-રીના કોટમાં મેળવી ઘોડાને ખવાડવાં. એથી એનો કોડો સાફ થશે, અને ઘોડો નિરોગી બની શરીરે પુષ્ટ થશે. ખાસ અજમાવવા લાયક ઔષધી છે. એ બરણીમાંનો રસ કાઢી રોજ રાતના ઘોડાના શરીર ઉપર ચોપડવામાં આવે, તો મચ્છર, ચાંચડ, વગેરે ઘોડાને ઉપદ્રવ નહીં કરે. લીખોડીનું તેલ અથવા કરંજનું તેલ, પણ ઘોડાના શરીરે રાતના લગાડી મૂકે, તો મચ્છરોનો ઉપદ્રવ નહીં થાય.

ઘોડાની પીઠ આવી હોય, અથવા કોઈ જગાએ સામાન ધસાવાથી છોલાઈ ગયું હોય, તો “મુરદારસિંગ” તેલમાં મેળવી લગાડવી.

લોહી સુધરી પેટનાં સર્વ વિકારો નાશ થવાનો ઉપાય.

૯૨. કરીયાતું, અને કરમાણીઅજમો, થોડો થોડો લઈ, રાતના ભાંજવી મૂકી, સહવારે એક પ્યાલામાં ગાળી, આશરે ૨૧ દિવસ પીવાથી બદ્ધ ફાયદો થાય છે.

ઝેરકચુરાનો ઉપયોગ.

૯૩. ઝેરકચુરા લાવી, એરંડીઆ તેલમાં તળવાં, તે બળી ન જાય અને રાતાં થાય એટલે, ચૂલા પરથી ઉતારી, ખાંડી નાંખવા, અને તેના ભૂકા સાથે સમભાગે કાળા મરીનો ભૂકો મેળવી, એક બાટલીમાં ચૂરણ ભરી મૂકવું.

૧. બાળકને કૃમીરોગ ઉપર ગોળમાં એક વાલથી ચાર વાલ જેટલું આપવું.

૨. તાવ, ખાંસી, અને સજેખમ ઉપર, હરડે, વાવડીંગ, અને કુદનાના રસમાં, આપવું.

૩. મોટા માણસને તાઢ વાઈ, તાવ આવતો હોય, તો પાથી અર્ધાં તોલા સુધી, મીઠું ભેળી, ફાકી મરાવવી. ઉપર ચહા, કાંઈ, વગેરે પાંચી. તાઢ વગર તાવ આવતો હોય, અને તે ફાકે તો ખૂબ પસીનો આવશે. ઉલટી થાય તો ગભરાવવું નહીં.

૪. પેટમાં ચૂંક આવતી હોય, તો હીંગ ભેળીને આપવું.

૫. દૂધ ન પચતું હોય, તો આ ચૂર્ણ ખાવાથી પચશે, અને ઝાડા નહીં થાય. ચૂર્ણ ખાઈ ઉપર દૂધ પીવું. આ ચૂરણ કબજાત કરનાર છે, માટે સેવન કરતી વખતે પેટ કબજા રહે, તો સમ-ભાગે મીઠું, સંચળ, અથવા સિંધવ, સાથે ફાકવું.

૬. દાંત ખીલી બેડી હોય, તો દાંતે “પેપરમીન્ટનાઅર્ક” માં ધસવાથી દાંત ખૂલસે.

૭. પોપટ, મેના, ચલ્લી, અથવા બીજા કોઈ પક્ષીને પાળવા સારૂ પકડવું હોય, તો જ્યાં એ પક્ષી આવતાં હોય, ત્યાં કોઈપણ જાતનાં લોટમાં આ ચૂરણુ ભેળવી, વટાણા જેવડી ગોળી કરી નાંખવામાં આવે, અને કોઈ પણ પક્ષી એક બે ખાય, તો તેનાથી ઉડાશે નહીં, અને પકડાઈ જશે. બે ત્રણ કલાક અસર રહે છે, પછી પક્ષી પાછું ઉડવા માંડે છે.

વંધ્યા સ્ત્રીની પરિક્ષા અને ગર્ભ રહે એવા ઉપાયો.

૯૪. બરાસ, અને કપૂર વાલ ૧ લાઇ, શેર દૂધમાં પાવું. જો પેટમાં ટકે, તો ગર્ભ નહીં રહે એમ સમજવું, ઉલટી કરી નીકળી જાય, તો જરૂર ગર્ભ રહેશે, એમ સમજવું અને ઉપચાર કરવાં. નં. ૫૨ ની ઔષધીમાં રતનજેતના પાંતરા વાટી બનાવવાનું જે તેલ લખ્યું છે, તે કમરના નિચેના ભાગમાં સ્ત્રી ચોળે, તો ગર્ભ રહે. અટકાવ બધું થયા પછી છ દિવસ સુધી અવશ્ય ચોળવું, રાત્રીને સમયે.

સોનામુખીનો કલપ (૨૧ દિવસ ખલ કરેલાં પાંતરાં નં. ૪૭ માં લખ્યા પ્રમાણે), માલવીગોખરૂં સાથે ખાવો. બંગડીખાર સાથે પણ ખાવાથી ગુણુ આપે છે.

ઉંટના વાળ, નખ, અને મૂત્રના ઉપયોગો.

૯૫. ઉંટના આગલા જમણા પગના નખ લાવી, ધરમાં તેનો ધૂપ કરવાથી, ઉંદરનો ઉપદ્રવ નહીં થાય. ઉંદર પકડી, ખારી, “ખેગ” નસાડવા કરતાં, આ પ્રયોગ અહીંસક છે.

ઉંટના વાળ ખાળી, તે રાખ જખમમાં ભરવાથી, જખમ રૂઝાય છે. નાકમાંથી વારંવાર લોહી પડતું હોય, તેને આ રાખ સુંઘાડવાથી બંધ થશે.

ઉંટનું મૂત્ર સોજનપર ચાપડવાથી, હરેક જાતનો સોજો ઉતરે છે.

ઘરમાં માંકડ ખુબ થયાં હોય તો તે દૂર

કરવાના ઉપાયો.

૯૬. દરિયે કિનારે અથવા તળાવપર કરચલાં થાય છે, જેને દશ ખગો હોય છે, તેની પીડનું હાડકું કોડીયા જેવું હોય છે તે લાવી, તેમાં તેલ પુરી જતી સળગાવવાથી, માંકડનો ઉપદ્રવ થતો નથી.

ખાળકોને કરમનો ઉપદ્રવ હોય તો તેનો ઉપાય.

૯૭. ખેરસાલ, કડાંઝાલ, લીમઝાળ, કરમાણીઅજમો, વાવડંગ, હીંગોરાનું ખી, ઝેળીઓ, સોનામુખી, કાચકા, ત્રીકડું (સુંદ, મરી, અને પીપેર), ત્રીફળાં (હરડાં, ખેડાં, અને આમળાં), નીસોતર, ખુરાસાનીઅજમો, ફણસફાફડો, કરંજખી ડીકામાલી, કરીઆતુ, હીંગડો, અને લીંબોડી, સમભાગે લઈ, ચૂરણ કરી, એક ચણા-પુર પાણી સાથે આપવું. આ બદ્ધ ઉત્તમ ચીજ છે, અને ખાળકો હોય તો અવસ્ય ઘરમાં રાખી મૂકવી.

ઝીઓના સ્તનપાકના ઉપાયો.

૯૮. કેળના સ્થંભમાંનો કુમળો ગર બાંધવો. વારંવાર તે બદ્ધ કરવો. છેક કુમળું કેળનું પાંદડું બાંધવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

ગધેડાંના લીંડા હાંદલામાં ભરવાં, તેમાં વાળો, કપૂર કાચલી,

સુખડનો વહેર, અને ઘઉંલા, નાંખવાં; પછી તે હાલ્લાને કાણું પાડી, તેની નિચે એક વાસણ મૂકી, હાલ્લાની આશુબાશુ અગ્નિ સળગાવી, ચૂવો કાઢવો. એ તેલ લગાડવાથી બદ્દ ફાયદો થાય છે. ચૂવો કાઢવાની રીત પાછળ આપવામાં આવી છે, નંબર ૧૦ ની ઔષધીમાં તે જોવી.

માટી ખાવાની ટેવ છોકરાંઓને અને બેરાંઓને

હોય છે, તેનો ઇલાજ.

૯૯. વાવડંગ, ચીત્રા, લીંબડાની કુંપળ, અને પહાડમૂળનું ચૂરણ કરી ખવડાવવું.

નાસુર પડ્યું હોય તેના ઇલાજો.

૧૦૦. ખરસાણી યુવેરની દીંટી બારીક વાટી, નાસુરમાં ભરવી, અથવા ખરસાણીનું દૂધ લઈ તેમાં કપડાની બન્ની ભીંજવી મૂકવી, અથવા ખરસાણીના દૂધની પટ્ટી મારવી. દૂધ સૂકાઈ આવે તથા નહીં, માટે ઉપર ભીના કપડાની ઘડી મૂકવી. પટ્ટી પોતાની મેળે ઉખડે ત્યાંસુધી રહેવા દેવી.

જુની આમલીના ઝાડની પોલમાંથી ઝીણા લોટ જેવો ભૂકો નીકળે છે, તે નાસુરમાં ભરવો.

મશુસને આ બન્ને દવાઓ કામમાં આવે છે, તેમજ ઘોડાને અને ઉંટને નાસુર પડ્યું હોય, તોપણ કામમાં લેવાથી મટે છે.

બાળકોનો ખોરાક અને માવજત.

૧૦૧. બાળકોની માને દૂધ આવે ત્યાંસુધી તેમને ધાવણ પરજ રાખવાં; બહારનું દૂધ બિલકુલ આપવું નહીં. માએ હમેશાં પૌષ્ટિક

ખોરાક લેવો. દળવાનો, ખાંડવાનો, કુવામાંથી પાણી કાઢવાનો, તેમજ
 ધરનું સર્વકામ હાથેજ કરવાનો, વ્યાયામ કરવો. કપડાં પણ હાથેજ
 ધોવાં. આટલો વ્યાયામ સ્ત્રીઓ રોજ કરે, તો તેમને ધર બહાર
 ખુલ્લી હવામાં વ્યાયામ કરવાની જરૂર નહીં પડે. સ્ત્રીઓના વ્યવહાર
 ધરની અંદરજ રહે છે, માટે શાસ્ત્રકારોએ ખૂબ વિચાર કરી અનેક
 વ્રતો તેમને સાફ યોજેલાં છે તે સર્વ કરવાં, અથવા તેમ ન બને
 તો, “ એકાદશીનુવ્રત ” તો જરૂર કરવું. દૂધ પીતાં છોકરાંની
 માએ, ઉપવાસ ન કરવો, પણ દૂધ વગેરે પર રહેવું. નં. ૮૬માં
 લખેલા પાકતું રોજ સેવન કરવું. નાના બાળકને રોજ લીમોડીનું
 તેજ ખૂબ ચોળી નહવડાવવું. એનાથી એના આંગમાં પુષ્ટી આવશે,
 અને ઉંઘ સારી આવશે. બ્યારે ધાવણુ ઓછું થાય, અને બહારના
 દૂધની જરૂર પડે, ત્યારે દૂધ અને પાણી અડધો અડધ મેળવી, તેમાં
 “ હીંગોળ ” ઉકાળી આપવું. ગાયનું દૂધજ આપવું. નં. ૭૯ માં
 હિંગોળનો પ્રયોગ લખ્યો છે. જેમ જેમ દૂધ પચતું જાય, તેમ તેમ
 પાણી ઓછું કરતાં જવું. દૂધ બાટલીથી પાવાની ટેવ ન રાખવી,
 પણ ચમચીથી પાવું. દૂધ પચતું જાય, અને શરીરે છોકરું
 મજબૂત થતું જાય. તો પછી મગ, ચોખા, જવ અને તલને, ખૂબ
 પાણીમાં ઉકાળી, તે પાણી જરા સાકર નાંખી પાવું. એ પચવા
 લાગે, એટલે પછી અડદ, ઘઉં, ચોખા, અને જવને ઉકાળી, તે
 પાણી સાકર નાંખી પાવું. બાળક ત્રણ વર્ષનું થાય ત્યાંસુધી કોઈ
 પણ જાતનું અન્ન ખવડાવવું નહીં. બહારગામ જવાનું થાય ત્યારે
 મમ, ચોખા, અને જવ, ને બાડબુંબ પાસે શેકાવી, તેને ખાંડી નાંખી,
 તેમાં તલનો ભૂકો મેળવી, એક ડાયામાં એ લોટ સાથે ભરી લેવો.

તેમજ અડદ, ધઉ, ચોખા અને જવને, ભુજંગરી, તે લોટ પણ ભરી લેવો. એને ઉકાળી સાકર નાંખી બાળકને પ્રવાસમાં પાવું. “વીરાલ,” “હોરલીકસ વોલ્ટેડ મીલ્ક” “મેલીન્સ કુડા” ઇન્સાઇન્ટ પોસ્ટલ” અને “ગ્લેક્સો” વગેરે પરદેશી બનાવેલાં ખોરાકનો ભૂલે ચૂકે પણ કદી ઉપયોગ કરવો નહીં. આપણા બાળકોને એ બિલકૂલ ખોરાકો સહતાં નથી. અને ભારી પડે છે, ને માંદા પડે છે. ઉપર લખેલી વસ્તુના “બીસક્રીટ” પણ ઘેર બનાવી શકાય છે, અને માંદા માણસોને તેમજ બાળકોને આપી શકાય છે. બાળકોને દર અડધાડિયે મોટી હરડે પાણીમાં ઘસી પાવી. તોત્તા, બે તોત્તાની, અને તેથી પણ ઉપરના વજનની મોટી હરડે બજારમાં મળે છે, તે એક હંમેશાં બાળકવાળી માએ રાખવી. બીજી કોર્ન પણ આપવી આપવાની બાળકને નાનપણથી ટેવ પાડવી નહીં. બાળકના તાણુ પર હંમેશાં ગાયના ધીનું પોતું મૂકવું. કોઇ દિવસ પણ આ ચૂકવું નહીં. દાંત આવતાં સુધી, બાળકને સહવાર સાંજ સહેજ ખસખસનાં દાણા જોટલું અરીણુ આપવું. આ ચીજ સર્વ રોગનાશક અને બદ્ધ કાયદાકારક છે. કોઇ ગમે તેવો અભિપ્રાય અરીણુ બદલ આપે તો તે માનવો નહીં.

કપડાં ધોવાનો સાબુ બનાવવાની રીત.

૧૦૨. મીઠા તેલનું તલ ૪૦ તોલા, “કાસ્ટીકસોડા” ૧૦ તોલા, મેદો ઝીણો ૧૦ તોલા, અને પાણી ૩૦ તોલા. તપેલામાં તોલા ૩૦ પાણીમાં, તોલા ૧૦ “કાસ્ટીક સોડા” નાખી ગરમ કરી ઘંટું પાડવું. બીજા તપેલામાં તોલા ૪૦ મીઠા તલનું તેલ, અને તોલા ૧૦ મેદો નાંખી, લાકડાના દાંડાથી ખૂચ

હજાવવું, અને પછી “કાસ્ટીકસોડ”વાળું પાણી તેજમાં નાંખી હજાવી ખડું થાય, ત્યારે ડબ્બામાં કાગળ પાથરી રસ રેડવો, અને આર કત્રાક રહેવા દઇ બહાર કાઢી તેના ટુકડા બનાવવાં.

સાચુ ફક્ત કપડાં ધોવાના કામમાંજ વાપરવો. દીલે સાચુ ચોળવો નહીં, બહુ વ્યક્તિનકારક છે. સાચુ ચોળી નાહાવાની ટેવથી, શરીરપરની ચીકાસ, જે ચામડીના રક્ષણ સારું બહુ ઉપયોગી છે, તે કાઢી નાંખે છે, અને ચામડી સૂકી પાડી, શરીરમાં રોગના જનનુઓ સહેજાઇથી પ્રવેશ કરાવે છે. ફક્ત પંચગવ્ય, આમળાં, અને તલ વાટી, તેનું પાણી, ખડી, માટી, ગોપીચંદન, અડાયાની રાખ, છાશ, વગેરે ચોળીનેજ નાહવું; સાચુ ચોળી નાહવું નહીં.

મુખપાકના ઇલાજો.

૧૦૩. ધમાસો અને વાવડીંગનો ઉકાળો કરી કોગળાં કરવાં.

કુમળાં નારીએળીના ફળો ચાવવાં. મોરથુથુ અને ફટકડી ખારીક વાટી, મોંઢામાં લગાડી, લાળ ગળતી રાખવી.

ખેરસારની ગોળી મોંઢામાં રાખી રસ ગળવો.

ઝયફળ, કસ્તુરી, બરાસ, કપૂર, અને સોપારી, ખાંડી તે ભૂકાના જેટલો ખેરસારનો ભૂકો મેળવી, ગોળી કરી, મોંઢામાં રાખી રસ ગળવો.

મીઠું અડધું શેકેલું ને અડધું કાચું વાટી, તેમાં માયા નંગ ૨, અને આમળાં શેર ૦૧ મેળવી, સર્વ ખાંડી નાંખી, ખારીક કરી, મોંઢામાં ધસવું, અને લાળ ગળવા દેવી.

માયા નંગ ૨, આમળાં નંગ ૨, રાખ અડાયાની તોલો ૧, અને મીઠાંનો કાંકરો મોટો એક, અડધો શેકેલો, સર્વને વાટી ભૂકી કરી, મોંઢામાં ધસી લાળ ગળવા દેવી.

ખેરસાર, મુરદારસિંગ, એલચી, વાંસકપૂર, ચીનીકળાખ, સુખડનો વેહેર, સફેદ તપખીર, વરીઆળી, ગુલાખનાં ફૂલ, અને સાકર, એ સર્વને ખારીક વાટી ચણીએર જેવી ગોળી કરવી.

પ્રથમ સિંધેવ અથવા મીઠાને વાટી, મોઢામાં ચોપડી, મોઢું ગળતું મૂકવું, પછી કોમળા કરી, ઉપરની ગોળી મોઢામાં રાખી રસ ગળવો.

કોઢનો ઉપાય.

૧૦૪. આવચીનાં બી (જેને આવચી બાવચી પણ કહે છે) વાટી, કોઢના ચાંદાપર દિવસમાં બે વાર માલીસ કરવાથી, લાંબા વખતે ચામડી રાતી થાય છે. આ ચીજ ગરમ છે, તેથી ઝઝેસો ઉડે, તો મૂળાનાં બી વાટી ચોળવાં.

સ્થંભન ઔષધીઓ.

૧૦૫. નયફળ તોલા ૨, ઇસપંદ તોલા ૫, નવત્રી તોલા ૧૧, મીશ્રો તોલા ૧૧, અરીણ મસો ૧, સર્વે ખાંડી, પાનના રસમાં ચણા જેવડી ગોળી કરી, રોજ એક ગોળી ખાઈ, ઉપર દૂધ (ધારોણુ નં. ૮૫) પીવું.

મેઢાલાકડી ટાંક ૧, અને ખાખરનો ગુંદર ટાંક ૧, ખાંડી, પાનના રસમાં ચણીએર જેવડી ગોળી કરી, પાણી સાથે લેવી.

અક્કલમરો, સુંઠ, કકોળ, કેસર, પિપેર, નયફળ, લવેંગ, અને સફેદ સુખડ, એક એક તોલા લઈ, ચોખ્ખું અરીણુ તોલા ૪ મેળવી, ૧ થી ૩ વાલ સુધી મધમાં મેળવી ચાટવાથી સ્થંભન થાય છે.

પાછળ બતાવેલી ઔષધીઓનાં નામો અને
અંકો. (“નંબરો”.)

૧. હરડેનો બૂકો.
૨. લીંબોડીનું તેલ.
૩. ઇંદ્રવરણાનાં ફળો.
૪. મધ.
૫. ભસ્મ.
૬. માટી.
૭. પાક લેવા સાફ ખાટલો.
૮. પાણીમાં બેસવાનું મોટું તપેલું.
૯. કિટલી અથવા ચાહદાની.
૧૦. ચોખ્ખી કરતુરી.
૧૧. કપૂરની ગોટીઓ.
૧૨. તુળશીનું પંચાંગ.
૧૩. લીમડાનું પંચાંગ.
૧૪. તુળશી, લીમડો, હંબરો, ખીલી, અને પીપળાના ઝાડોના
મૂળની માટીના ગોળાઓ.
૧૫. રીડું ધી ભરી મૂકવાનું માટીનું વાસણ (ગિરસીઉં.)
૧૬. “ વાટર બેગ ” અથવા શેક કરવાની થેલી.
૧૭. રેતી ભરી તેનાપર સ્ત્રા સ્પર્શ એક લાકડાનું ખોખું.
૧૮. સોનામુખીના મિશ્રણની જીલ્લાખની દવા.
૧૯. સ્ત્રીઓને માથામાં નાંખવાનું સુગંધીદાર તેલ.

૨૦. ઘોડાવચનો ઉપયોગ.
૨૧. કોઠપણુ પ્રકારના તાવની અકસીર થુવેરના દૂધવાળી ઔપધીઓ અને ધૂણી.
૨૨. તાવની લીંગોડીની ગોળીઓ અને ખીછ ઔપધીઓ.
૨૩. ચોપડવાનો ઇંટનો અને ખીજો મલમ.
૨૪. દરાગનો મલમ.
૨૫. આંખમાં આંજવાના ઉત્તમ અંજનો.
૨૬. બાલ ફરી ન ઉગે એવી ઔપધીઓ.
૨૭. કોઠપણુ પ્રકારના ઝાડા બંધ થવાની અકસીર દવા.
૨૮. શરીરનો કોઠપણુ ભાગ દુખતો હોય અથવા મોચવાઈ ગયો હોય તે પર લગાડવાના લેપો.
૨૯. ઝાડા બંધ કરવાની ખીછ અકસીર દવા.
૩૦. સ્ત્રીઓને લેવાની ગોળી.
૩૧. વડનાટેટાનો ભૂકો.
૩૨. દાંતનું અકસીર મંજન.
૩૩. અછર્ણ ઉપર ચૂર્ણ.
૩૪. કુંવારના ઉપયોગો.
૩૫. સુરોખાર અને સાકરની મેળવણી.
૩૬. કર્ણરોગ સર્વ જાતના મટાડવાનું તેલ અને સોજનની દવા.
૩૭. કાચક અને મરીનો ભૂકો.
૩૮. બાળગુટીકા.
૩૯. સાધારણ દસ્ત લાવે, અને તાવ તથા પેટના દરદો દૂર કરે એવી ગોળીઓ.

૪૦. શક્તિ માટે કેશરીઆ ગોળી અને બીજી ઔષધી.
૪૧. બાળકને સાફ જીલ્લાખની ગોળી.
૪૨. ઝેરી જનાવરોનું અને વસ્તુઓનું ઝેર ઉતારવાના ઉપાયો.
૪૩. સ્ત્રીઓના પ્રદર રોગના ઇલાજો.
૪૪. સ્ત્રીઓને ઋતુસ્થાવ બંધ થવાના ઉપાયો.
૪૫. સ્ત્રીને વારંવાર ગર્ભ રહેતો હોય તો બંધ કરવાના ઉપાયો.
૪૬. સ્ત્રીને અટકાવ લાવવાના ઔષધો.
૪૭. સોનામુખીના ઉપાયો.
૪૮. ખરજવાના ઉપાયો.
૪૯. લોહી બંધ કરવાના ઉપાયો.
૫૦. માથાના દુખાવા પર ઉપચારો.
૫૧. મસ્તક રોગ ઉપર ઔષધો.
૫૨. નાકૌચન ઇંદ્રિય પર લગાડવાનું તેલ અને ખાવાની ઔષધી.
૫૩. સળેખમના ઉપાયો.
૫૪. ખાંસીના ઉપાયો.
૫૫. સારંગગાંડના ઉપાયો.
૫૬. હાડગંબીરકંઠમાળનો ઉપાય.
૫૭. તુળશીનો કંથ.
૫૮. શક્તિવર્ધક બૂખ લાગી તંદુરસ્ત શરીર રહે એવો પાક.
૫૯. કૌંચેરાના અક્સીર ઇલાજો.
૬૦. તાપોટીઆં કેરીના દિવસમાં મોઢે થાય છે તેનો ઇલાજ.
૬૧. પેટમાં થુક આવતી હોય તો તેના ઉપાયો.
૬૨. સ્ત્રી પુરૂષોના અને બાળકોના મોંઢાપરના ચાંદા સાફ

થઇ ક્રાંતિ વધવાનો મહત્ત્વ.

૬૩. દૂઝતા મસાના ઉપાયો.
૬૪. ઉંધ લાવવાના ઉપાયો.
૬૫. સફેદ વાળ કાળા કરવા સારૂ “ભુંગરાજ” તેલ.
૬૬. દંત રોગો દૂર કરવની ઔષધીઓ.
૬૭. હેડકી અથવા ઉચકીના ઉપાયો.
૬૮. ઉપદંશ અથવા ગરમીના ઇલાજો.
૬૯. શરીરમાં દુખાવો થતો હોય અને રહી ગયું હોય તે ઉપર “ઉતકટા”ના ઉપાય.
૭૦. “ડાયબેટીસ” અથવા બદ્ધમૂત્રના ઇલાજો.
૭૧. દિવેલનો મહત્ત્વ.
૭૨. વડની વડવાઇના પ્રયોગો.
૭૩. માલકાંકણીના પ્રયોગો.
૭૪. ઘોળીમૂસળીના પ્રયોગો.
૭૫. તણુખીઆ પરમીઆના ઇલાજો.
૭૬. કમળાના ઉપાયો.
૭૭. શરીરનો મેદ ઓછો કરવાના ઉપાયો.
૭૮. હાથપગનો દાહ જવાનો ઉપાય.
૭૯. સ્ત્રીઓને અટકાવ બંધ કરવાનો ઉપાય.
૮૦. ગાંઠનો ઉપાય.
૮૧. વાખેરીનું બાયું.
૮૨. પકવેલો હિંગોળ.
૮૩. અંતર્ગળ અથવા વૃષણવૃદ્ધિના ઉપાયો.
૮૪. સર્વાંગે સોજા આખ્યા હોય તેના ઉપાયો.

૮૫. ધારોષ્ણુ દૂધ.
૮૬. પગ ફાટ્યા હોય તેના ઉપાયો.
૮૭. દાઝેલા ભાગ ઉપર ચોપડવાની ઔષધીઓ.
૮૮. “પ્લેગ” અથવા બીજા ઝેરી તાવો અને ગાંઠના ઉપાયો.
૮૯. સ્ત્રીઓને શક્તિ આવવા સારૂ ખાવાનો પાક.
૯૦. શુદ્ધ કરેલા ગંધકના પ્રયોગો.
૯૧. ઘોડાને સારૂ ઔષધીઓ.
૯૨. શોહી સુધરી પેટના સર્વ વિકારો નાશ થવાનો ઉપાય.
૯૩. ઝેરકચુરોનો ઉપયોગ.
૯૪. વંચા સ્ત્રીની પરિક્ષા અને ગર્ભ રહે એવા ઉપાયો.
૯૫. ઉંટના વાળ, નખ, અને મૂત્રના ઉપયોગો.
૯૬. ઘરમાં માંકડ ખૂબ થયા હોય તો તે દૂર કરવાનો ઉપાય.
૯૭. બાળકોને કરમનો ઉપદ્રવ હોય તો તેનો ઉપાય.
૯૮. સ્ત્રીઓના સ્તનપાકના ઉપાયો.
૯૯. માટી ખાવાની ટેવ છોકરાંઓને અને બૈરાંઓને હોય છે તેના ઇલાજ.
૧૦૦. નાસુર પડ્યું હોય તેના ઇલાજો.
૧૦૧. બાળકોનો ખોરાક અને માવજત.
૧૦૨. કપડાં ધોવાનો સાચો બનાવવાની રીત.
૧૦૩. મુખપાકના ઇલાજો.
૧૦૪. કોઠનો ઉપાય.
૧૦૫. સ્થંભન ઔષધીઓ.

રોગોની અક્ષરવાર અનુક્રમણિકા અને ચિકિત્સા.

૧. અછબડા—Chicken-pox

આ કાંઈ રોગ નથી, પણ સર્વ રોગોનુ મૂળ કાઢવા સાર, ઇશ્વર, આપણા ઉપર કૃપા કરી, આ ઉપદ્રવ આણે છે, એમાં જરા પણ ગભરાવવું નહીં, અને કાંઈપણ ઉપાયો યોજવા નહીં. જે એને કાંઈ રોગ સમજી, કાંઈપણ ઔષધોપચાર કરવામાં આવે, તો એ કોપે છે, અને વધારે કનડગતી કરે છે, એ ઉપદ્રવવાળા દર્દીને દેવ અથવા દેવીનુ રૂપ સમજવા, અને તેમની સર્વ મનોકામના પૂર્ણ કરવી, અને માન સાથે પ્રેમસહિત દર્દીની માવજત કરવી, ખોરાક બિલકૂલ આપવો નહીં, ફક્ત મધ અને પાણી (ગરમ) કલાકે કલાકે પાયા કરવું, થંડક થવા સાર ઉંઘરાના પાંતરાનો રસ, દિવસમાં ચાર વખત પાવો, અથવા ઉંઘરાના ઝાડના મૂળમાંની મીઠી કાઠી, ગોળા બનાવી સૂકાવી ગરમ કરી, પાણીમાં છંમકારી, તે પાણી દિવસમાં ચાર પાંચ વખત પાવું. આ ગોળાની ક્રિયા નં. ૧૪માં આપી છે. દાણા બરાબર નહીં નીકળ્યાં હોય, તો ગોળનું પાણી ઉકાળી, અંદર તણ કોપર નાંખી પાવું. એ રોગને સમાવવો નહીં, પણ બધું શરીરમાંનું વિષ નીકળી જાય, તે માટે તેને પૂર્ણતાએ વધવા દેવો, અને પછી પોતાની મેજે સમી જશે. દર્દીને નહવાડવો નહીં. અલગ ઓરડામાં (પ્રકરણ ૪માં લખ્યા પ્રમાણેના) રાખવો. ત્રણ દિવસ, છ દિવસ, કે દશ દિવસ, એનું જોર હોય છે. આ રોગના દર્દીના આંગમાં અતિશય ગરમી હોય છે તેને લીધે, એને છાતીમાં દરદ થાય છે, અને બહુ રખરખ કરે છે. આ રોગ એક વખત આવી ગયા બાદ, શરીર કેવળ નિરોગી બને છે. જ્યાંસુધી રોગ શમે નહીં, ત્યાં સુધી અડાયાની રાખ શરીરે લગાડવી નહીં, લીમડાની

ડાળીથી પવન નાખ્યા કરવો, અને આખા ઓરડામાં અને બહાર લીમડાનીજ ડાળીઓ નાની નાની બાંધી રાખવી. સહીયડ કઢાવે છે, (Vaccination) એ સાફ નથી. નહીં કઢાવવામાં આવે, અને સહીયડ એક વખત આવી જાય, તો શરીરનું સઘળું ઝેર બહાર પડી જાય છે. સહીયડ કઢાવવાથી રોગનું જોર નરમ રહે છે, એ સાફ નથી. કેટલાંકોને નૂકશાન થાય છે, તેથી સહીયડ કાઢવાનો કાયદો નીકળ્યો છે, પણ થોડાંને લીધે ઘણાંને ખમવું પડે છે. ઉંઘ ન આવતી હોય તો “ ઓમાઇડ, ” ભાંગવું ધી, વગેરે કોઈ પણ ઔષધી આપી ઉંઘ ન લાવવી. પગે અથવા પગના તળિયામાં બહુ દાણા ન હોય, અને ધીમે ધીમે ચોળી શકાય, તો લીમડાના ખાંતરા દૂધમાં વાટી ચોળવાથી ઉંઘ આવશે. માથા ઉપર જાડી ખાદી લાઇ ચોવડી ઘડી કરી, થંડા પાણીમાં ભીંજવી મૂકવી. પાણી થંડું કરવાની ક્રિયા નં. ૩૫માં જોવી. સહીયડ પૂજ્યા પછી શરીર ઉપર ચાંદા રહી જાય, તો માખણ ચોપડવાથી જશે. અથવા નં. ૬૨માં લખેલા મલમનો ઉપયોગ કરવો.

૨. અપચો-Indigestion.

અપચો થતાંની સાથે ભૂખ ન લાગે ત્યાંસુધી બાર કલાકનો અથવા ચોવીસ કલાકનો “ ઉપવાસ ” કરી નાંખવો, એ ઉત્તમ છે.

પાવલીભાર પાપડખારને દેવતા ઉપર ફૂલાવી વાટી ફાકવો.

નં. ૩૩ ની ઔષધીનું સેવન થોડાં દિવસ ચાલુ રાખવું. ખરિત અથવા “ એનીમા ” જરૂર એક વખત રોજ લેવી.

૩. અરૂચિ—Anerixia.

ખાવામાં સંત્રાની ચટણી પ્રકરણ ૩ ના “પેરેઆફ” ૨ માં લખ્યા પ્રમાણેની લેવી.

જમતાં પહેલાં એક કલાક અગાઉ અૂળ આટેલા ગરમ પાણીનો એક પ્યાલો પીવો. શેર પાણી સગડીપર મૂક્યું હોય, તો નવટાંક રહે ત્યાંસુધી ખાળવું.

દાતણ કયાં પછી છોડાં સાથે વાટી લીંબુનો રસ એક પ્યાલો ભરી પીવો. એક લીંબુથી ૧૦ સુધી વધારવાં. છોડાં અંદર વાટી નાંખવા. સાકર વગેરે કાંઈ નાખવું નહીં. પાણી થંડુજ વાપરવું. આ આખતની વિગત પ્રકરણ ૪માં જોવી.

જમતી વખતે આદુ, અળખ, અને લીંબુનું અથાણું ખાવું.

વ્યાયામ અવશ્ય કરવો. અંરૂચી હોય ત્યાંસુધી એક વખતજ ખાવું.

૪. અળાઈ—Lichen Planus

દિવેલનો મલમ ઔષધી નં. ૭૧ માં લખ્યા પ્રમાણેનો શરીરે ચોળી; ઉપર મટોડી પાણીમાં પલાળી જડી ચોપડી, તડકામાં સૂકાતાં સુધી બેસવું. પછી ઠંડે પાણીએ નાહાવું. આમ દિવસમાં બેવાર કરવું.

ત્રણ દિવસ સુધી સહવારે ઉપ:પાનમાં હરડે પલાળી તે પાણી પીવું. આ ક્રિયા પ્રકરણ ૨ ના ખીજા “પેરેઆફ” માં જોવી.

અળાઈ બહુ કરડે તો ફક્ત દૂધપર ત્રણ દિવસ રહેવું.

૫. આંખ આવવી—Conjunctivitis.

દર્દીએ નં. ૩૪ માં લખ્યા પ્રમાણે કુંવારના રસની પોટલીઓ આંખપર મૂક્યા કરવી. કુંવારના રસમાં તુળશી, સાકર, ફટકડી,

અરીણુ, અને એલચી ખોખરી કરી, છોડાં સાથે મેળવી, પોટલીઓ આંખોપર ફેરવ્યા કરવી, અને અંદર રસ જાય એમ કરવું. રાતના આ પોટલીઓ લગાડી, આંખો ઘોઘ નાખ્યા સિવાય સૂઈ જવું.

સહવારે આંખો મટતાં સુધી હરડે પાણીમાં પલાળી તેનું ઉષ્ણપાન કરવું, પ્રકરણ રમાં જણાવ્યા પ્રમાણે. ખોરાક બદ્ધજ હલકો લેવો. દૂધપર રહેવાય તો સારું, નહીંતો મીઠાં વગરનું ખાવું.

માથાપર ખાદીનું કપડું થંડા પાણીમાં ભીંજવી મૂકવું આંખો દિવસ. રાતના સૂતીવખત દિવેલ્લતો મલમ (નં. ૭૧) પગને તળીએ, કલાક સુધી કાંસાની વાડકીવને ધસાવવો. ચોવીસ કલાકના અપવાસથી આંખો એકદમ મટે છે.

૬. આંજણી-Style.

ખાદીના કપડાની ઘડી થંડા પાણીમાં બોળી આંજણીપર લગાડ્યા કરવી.

માથાપર ખૂબ થંડુ પાણી રેડવું. પોતાની આંગળી હથેલીમાં ધસી, ગરમ થાય, એટલે તેનો શેક કર્યા કરવો.

આંજણીપર સીંદુર, દાળ ધસીને, અથવા બીજી કોઈ ચીજ લગાડી પકાવવી નહીં.

ગૌમૂત્રવડે આંજણીનો ભાગ વારંવાર ધોવાથી તાજડોતો આંજણી પાકી ફૂટી જાય છે.

હરડેવાળા પાણીનું ત્રણ દિવસ ઉષ્ણપાન કરવું.

આંજણીપર તુળશીના પાંતરા આવી, થુંક વારંવાર લગાડ્યાથી, તાજડોતો હાથદો થાય છે. દિવસમાં પાંચ સાત વખત એ પ્રમાણે કરવું. દાકતર લોકો આંજણીનો પીઓ રાત્રિવડે કાઢે છે, તેમ

કઢાવવાની બિલકૂલ જરૂર નથી.

વારંવાર આંજણી થયા કરતી હોય, તો મલિના સુધી રોજ રાતના સૂતી વખત નં. ૧૮ નો કાઢો ખીવો.

૭. આધારીશી-Hemierania.

દરિઆછફળ ધસી નાકમાં ટીપાં નાંખવા. દિવસમાં ત્રણ વખત નં. ૫૦ અને ૫૧માં દર્શાવેલી કોષ્ઠપણ ઔષધી લેવી.

દિવેલનો મલમ (નં. ૭૧) આંખમાં આંજવો, અને મસ્તકે ઘસેડવો.

હરડે પલાળી તે પાણીનું ઉપધાન કરવું.

રાતના સૂતીવખત ગાયના ધીના ટીપાં નાકમાં નાંખવા.

સહવારે વહેલાં ઉઠી બદામનો શીરો ખાઈ સ્વપ્ન જવું.

રાતના સૂતીવખત નં. ૧૮ નો કાઢો લેવો.

૮. આપૂરો-Tympanitis.

નં. ૮માં લખ્યા પ્રમાણેના તપેલામાં ("ટબ"માં) ગરમ પાણી સહેવાય એવું ભરી, દર્દીને બેસાડવો, અને ધીમે ધીમે પેટનો ભાગ ખૂબ ચોળવો. બહુ થોડા વખતમાં દર્દીને આરામ મળશે.

તુળશીનો રસ ભરીના સાત દાણા સાથે વાટી, અડધે અડધે કલાકે આપૂરો ઉતરે નહીં ત્યાંસુધી પાતા રહેવો.

દર્દીને ફક્ત ગોળ અને સુંઠની કાંજ કરી પાપી, પણ બીજું કંઈ ખાવા આપવું નહીં.

દિવેલીનો ખોળ, બકરીની લીંડીઓ, ધાણીનોધાર એટલે ધાણીની આબુઆબુ બળદ ફરે છે તે કચરો, મેથી, મહુડા, અને બાજરી; આ સર્વ ચીજો બદામવાળી પેટ ઉપર બાંધવી, અથવા ચરદેશી યુવેરનો ફાફડો લાવી તેના કાંઠા કાઢી, બાજી, તેના ગર્ભમાં

મીઠું નાંખી, પેટપર બાંધવો, અથવા ઝેરકચુરો, એળીઓ, રેવંચીનો શીરો, ઇંદરજવ, ગુગળ, ચૂનો, અને મધનો લેપ કરી લગાડવું.

રોજ રાતના નં ૩૯ની ગોળીઓ આપવી.

૯. ઉંઘનો નાશ—Insomnia.

નં. ૬૪ માં લખેલી સર્વ પ્રક્રિયા વાંચી તે પ્રમાણે કરવું.

રાતના સૂતીવખત ગરમ આટેડું પાણી પીને સૂવું. શેર પાણી લઈ નવટાંક રહેનાં સુધી બાળવું.

ઉના પાણીમાં ઘૂંટણ સુધીનો ભાગ થોડો વખત રાખી પછી સૂવું. આંખમાં દિવેલ કોડીયામાંનું આંજ સૂવું.

નં. ૯માં લખ્યા પ્રમાણેની કિટલીથી, માથાના ભાગ ઉપર ખૂબ બાફ લઈ, લુછી નાંખી, ભરમ ચોપડી સૂઈ જવું.

“દ્રહાસન” કરી સૂઈ જવું. ડાબે હાથ કોણીથી વાળી, માથા નીચે રાખી, બન્ને પગો લાંબા કરી, ટ્રપણ ન દબાવ એવી રીતે, ડાબે પડખે શયન કરવું, તે “દ્રહાસન” કહેવાય છે.

દૂધી બારી (માટી અને કપડું વિંટાળી રાખ્યાં) તેનો રસ કાઢી, ખામો ભરી પીવાથી, રાતના સૂતી વખત ઉંઘ સારી આવશે.

૧૦. ઉંદરી—Ringworm of the Scalp.

આ રોગવાળા રોગીએ આખું માથું બોડાવી નાંખવું, અને પછી નદીમાંનો કઠ્ઠ (કાદવ) લાવી, આખે માથે ચોપડવો. કાદવ ન મળે તો મટોડી અથવા ગોળીચંદન ચોપડવું. સૂકાયા પછી પાંછું માથું થંડા પાણીએ ધોઈ નાંખવું, અને દિવેલનો મલમ (નં. ૭૨) ધીમે ધીમે ચોપડવો. આ પ્રમાણે દિવસમાં બે વખત કરવાથી, બે ત્રણ દિવસમાં બિલકૂલ સાફ થઈ જશે.

પંદર દિવસ સુધી રોજ રાતના નં. ૧૮નો કાઠો લેવો.

ગુવારને દળાવીને રોટલો કરી, એક પડ કાચું રાખી, ઉંદરી-વાળાનું માંથું બોડાવી, ધી ચોપડી, રોટલાનું કાચું પડ મૂકી, કપડું બાંધવું. ત્રણ ચાર વખત આ પ્રમાણે કરવાથી ઉંદરી સાફ મટશે. આ અતિ ઉત્તમ ઉપાય છે.

૧૧. ઉધરસ-Cough.

આટલું ગરમ પાણી વારંવાર કલાકે કલાકે પીવાથી, અને ચોવીસ કલાકનો “ ઉપવાસ ” કર્યાથી, એકદમ સાફ થાય છે. ગરમ પાણી પીધીથી પણ દિવસમાં ચાર વખત પીવાનું ચાલુ રાખવું.

ધી પાણી ઉકાળી, તેમાં મીઠું નાંખી, દિવસમાં પાંચ સાત વખત અકેક પ્યાલો પીવું.

શરદીની ખાંસી હોય, તો દિવસમાં પાંચ સાત વખત તુળશીનો રસ, અંદર મરી વાટી, પીવો.

મોઢીથી (મોઢું ઉઘાડી અંદર બાફ જાય એવી રીતે) ત્રણ વખત ગરમ પાણીનો બાફ નં. ૯ની કિટલીથી લેવો.

શરદીની ખાંસીમાં કપૂરની નાની અકેક ગોટી, દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે ચાવી જવી.

નં. ૫૪ માંનું કોષપણ ઔષધ લેવું.

ભરમ દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે લેવી.

ઉપરના કોષપણ ઉપાયથી જરૂર ફાયદો થશે. સર્વે ઉપાયો-એકદમ સામટા કરવાં નહીં.

બલ્લમનો મગજ, અને સાકર, સરખેભાગે લઈ, વાટી, તેમાં કડીઓ ગુંદર અડધે ભાગે લઈ, વાટી, મેળવી, બોર જેવડી ગોળી કરી,

મોંઢામાં રાખી રસ ગળવાથી ખંસી દૂર થાય છે.

સરખંખાના પાંતરા ૧૦ વાટી પાણી સાથે પીવાં.

અસાળીઓ દૂધ કે વાસી પાણી સાથે સહવારમાં લેવો.

૧૨. ઉલટી—Vomiting.

ગર્ભવતી સ્ત્રીને ઉલટીઓ થતી હોય, તો બાવળના કોયલાનો ભૂકો, અથવા બરમ, દિવસમાં ત્રણ વખત પાણી સાથે આપવાં.

લીલીફળદ ખાવાથી ઉલટી બંધ થાય છે. કુલીંજન અને આહીયાન સમભાગે લઘુ મધમાં ચટાડવું.

લીંબુની બે ફાડ કરી, એક ઉપર સીંધવ અને મરી વાટી ભરવાં, અને બીજીપર સાકેર ભરી, ખદખદાવી, વારાફરતી ચૂસવાં.

સુરોખાર અને ચૂનો સમભાગે લઘુ અણોહી જેવડી ગોળી કરી ગળાવવાથી, તુર્ત ઉલટી બંધ થશે.

સોપારીના છાલાની રાખ મધમાં આપવી, ત્રણ ચાર રતીભાર.

લોહીની ઉલટી થતી હોય, તો ગંધક અમલસારો ટાંક ૪, એલચી ૪, જાયફળ ટાંક ૧, અને સાકેર ટાંક ૫; આ સર્વે વાટી સાત પડીકા કરવા, અને દિવસ ઉગતાની સાથે રોજ એક પડીકું લેવું. દૂધ, સાકેર, સિવાય સર્વ વસ્તુ ખાવામાં વર્જી કરવી.

૧૩. કંપાસી—આંટણુ—Corns

“ ખુટ ” અથવા જોડા ડંખવાથી થાય છે. ચામડું જુનુ બાળી, તેની રાખ તેલમાં ચોપડવાથી મટે છે.

મુરદારસીંગ તેલમાં ચોપડવી.

ફક્ત ભીનો પાટો બાંધી રાખવાથી બહુ જલદી આરામ થાય છે, અથવા મટોડી ચોપડી પાટો બાંધવો.

લીબોડીનું તેજ કપૂરમાં મેળવી લગાડવું.

૧૪. કબજીયાત—Constipation.

આ રોગ સર્વ જગાએ સાધારણ છે.

રોજ પાંચ હરડે મોટી ૨૪ કલાક પાણીમાં પલાળી, તેનું રોજ ઉપપાન કરવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

“ પવનમુક્તાસન ” રોજ કરવાની ટેવ રાખવી. આ આસન સહેલું છે.

ડાયા પગની પાની ડાયા ઢગરાને અડાડીને, તથા જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને, બન્ને ઢીંચણા બન્ને ખભા આગળ રાખીને, તે ઢીંચણાથી બહાર જમણા હાથથી, ડાયા હાથની કોણી ઝાલવી, ને ડાયા હાથથી જમણા હાથની કોણી ઝાલવી, આવી રીતે બન્ને ઘૂંટણુ વચ્ચે રાખી, સ્વસ્થ બેસવું, તંને “ પવનમુક્તાસન ” કહે છે.

આ આસનથી હોજરી, આંતરડા, અને મગ્ગાશયમાંનો અપાન વાયુ દૂર થાય છે.

નં. ૧૮નો કાઢો રોજ રાતના લેવો; અથવા નં. ૩૯ ની ગોળીઓ લેવી.

બન્ને હાથમાં અને માથાપર બોળે લઇ, (રેતીની કોથળીઓ અથવા સરખાં વજનો) થોડું થોડું સહવાર સાંજ ચાલી વ્યાયામ કરવો.

મટોડીને ભીંજવી, જરા સૂકવી, તેની બડી થેપડી બનાવી, ફુટીપર મૂકી, પાટો બાંધી, ત્રણ ચાર કલાક રાતના સૂવું.

શાકભાજીમાં “ મોરસ ” નો અને “ચોળીની ભાજી” નો વિશેષ ઉપયોગ કરવો.

સાંજના વાળુમાં ચણાની રોટલી અથવા રોટલો ખાવો.

રાતના સૂતીવખત દૂધમાં ઘી નાંખી પીને સુવું.

સહવારે રોજ માખણમાં થોડું મીઠું નાંખી ખાવું.

કોઈપણ એક ઉપાય કરવો; અથવા સામટાં કરવાં નહીં.

૧૫. કમળો—Jaundice

રોટીના રસ ઉપર, અને નાસ (ફળ) ઉપર ત્રણ દિવસ સુધી દહીંને રાખવો, બીજું કાંઈજ ખાવા ન આપવાથી, ત્રણ દિવસમાંજ ફાયદો થશે.

વાખેરીનું ભાથું (નં. ૮૧) ગાયના દૂધમાં ત્રણ વખત દિવસમાં પાવું.

નં. ૭૬ના ઉપાયો યોગ્યવા.

કેટલાક લોકો સુંઘવાની દવા આપી, ૨૪ કલાક સુધી નાક ગળતું રખાવે છે, પણ એ દવા સારી નથી. દહીંને બહુ ગભરામણ થાય છે. અમારા પિતાશ્રીને કોઈએ આવીજ દવા સુંઘાડેલી, તેથી એઓ ઘણા અશક્ત થઈ ગયાં, અને આખરે દેહ પડ્યો.

શરીરે પંચગવ્ય ચોળી, ઉપર મટોડી લગાડી, તડકામાં સૂકાવા દઈ, પછી થડે પાણીએ દહીંને નહવડાવવો, અને દીલ લુંછી ભરમ લગાડવી. અને તો દિવસમાં બે વખત આ પ્રમાણે કરવું.

હરડેના પાણીનું રોજ ઉપપાન કરવું. દિવસમાં બે ત્રણ દસ્ત થાય એટલી હરડે પાણીમાં પલાળવી.

ગોમૂત્ર રોજ પાવું.

મુખમાં ભૂલેશ્વર-કબૂતરખાના આગળ રા. ચૂડાવાળા કાપડના બક્ષપારી, આ રોગમાં ઉત્તમ ઔષધી આપે છે, અને બદ્ધ ગુણુ કરે છે, માટે હરેક દર્દીએ એમની પાસેથી મંગાવી વાપરવી.

નવસાર શેર ા લાવી, વાટી, એક હાંદલામાં ભરી, ઉપર ચણી-ખોરનાં પાંદડાં સુકાં શેર ા ભરવાં, તે ઉપર ખીનું હાંદલું ઉંધું મૂકી, મોંદુ કપડા અને માટીથી બંધ કરી, મંદઅગ્નિ કરવો, એટલે નવસારના ફૂલ ઉપરના હાંદલામાં આવશે. એ ફૂલ વાલ ાા, પાનમાં ખાવાથી કમળો જાય છે.

જેને જીમતો કાકડો પડ્યો હોય, તે ઉપર સળીવને નવસારનું ફૂલ દાખવાથી ઝટ ચઢી જશે.

એ ફૂલ પાન સાથે ખાવાથી વાલ ાા, અશરણુ મટે છે.

૧૬. કરડ-ડંસ—Bites and Stings

નં. ૪૨ માં લખેલાં ઉપાયો વાંચી, યોગ્ય લાગે તે અજમાવવા. હરેક ડંખમાં કેળના રથંભમાંથી પાણી કાઢી, અડધે અડધે કલાકે થોડું થોડું પાવાથી, બદ્ધ ફાયદો થાય છે.

પોતાનું મૂત્ર—“શીવાંબુ” અથવા “અમરવાણી”—પ્રથમની અને છેલ્લી ધારા છોડી દઈ, વચલી ધારા ગ્રહણ કરી, તે પી જવાથી, હરેક ડંખમાં ફાયદો કરે છે; દર્દી બેભાન હોય તો ખીનનું મૂત્ર પણ પાવું.

કેટલેક ઠેકાણે મુખ્યત્વે કરી સુરત પાસે મોરકાંકાના ગામોમાં, ઘેડા વગેરે શોકોમાં એવો પ્રચાર છે, કે જેને સર્પ, નાગ, અથવા ખીનું કોઈ ઝેરી જનાવર કરડ્યું હોય, તો બહાર તુલશીના ક્યારા પાસે લઈ જઈ, તેને સલાડે છે, અને પછી બજન રાતદિવસ કર્યા

ક્રમે છે. તુળશીની ફક્ત હવાથીજ આ પ્રમાણે ધણાઓ સારાં થઇ જાય છે. જમીનમાં તુળશી ઉગેલાં હોય, ત્યાં આગળ ઉડો ખાડો ખોદી, દર્દીને છાતીના નિચેના ભાગ સુધી થોડો વખત ઉભો ને ઉભો દાટી મૂકવાથી, બહુ ફાયદો થાય છે. દરેક ડંખમાં તુળશીના રસ આખ્યાં કર્યાથી પણ, ઘણો ફાયદો થાય છે. તુળશી બહુજ ઉત્તમ ચીજ છે, માટે વાડામાં અને તેટલાં રોપા જરૂર ઉગાડવાં. વાડો ન હોય, તો ઘરમાં તુળશીના કુંડા અગાશીમાં રાખવા. કૃષ્ણ તુળશી, રામતુળશી, અને જંગલી તુળશી, ત્રણ જાતનાં થાય છે. જંગલી તુળશીના માંજરમાંથી બીયાં નીકળે છે, તે તુકમરીઆં કહેવાય છે.

૧૭. કરમીયાં—કિમિ—Worms.

નં. ૯૭ નું ચૂરણ પાણી સાથે આપવું. દરેક બાળકવાળા ઘરમાં, આ ચૂરું જનાવી મૂકવું.

કરીઆતુને પાણીમાં પલાળી મૂકી, તે પાણીની બસ્તિ (“એનીમા”) સહવારે આપવી; અથવા લીમડાના પાંતરાને ઉકાળી તે પાણીની આપવી.

કાચકીના પાંતરાનો રસ રોજ પાવો શેકેલા કાચકા અને સંચળ મેળવી ભૂકો ખવાડવો.

નં. ૨૨ ની એળીયા મિશ્રિત ગોળીઓ રોજ ખવડાવવી;

ગળ્યું ખાવા ન આપવું; મીઠાંનો ઉપયોગ વિશેષ કરવો.

“સેન્ટોનાઇન અને કેલોમલની ટીકડીઓ” અથવા એકલું “સેન્ટોનાઇન” પણ આપવાની જરૂર નથી. એનાં કરતાં ઉપરના પ્રયોગો વધારે સુગમ અને ઉપયોગી છે.

કૌવચની લીલી સીંગ લાઇ, તેનાં કંઠા ચપ્પુ વને સોરી નાંખી,
દહીંમાં તે રાત્રીના ખવાડયાથી, સદવારે કરમ પડે છે. લીલી સીંગ
ન મળે તો સૂકી ચાલશે.

૧૮. કરોળીયા—Pityriasis.

ખસખસ તથા ચારોળી સગભાગે વાટી, કરોળીયા પર ધસવી.
ચારોળી એકલી પાણીમાં વાટી ખીલપર ચોપડવાથી તે પશુ મટે છે.

ફટકડી અને હળદ દૂધમાં વાટી લેપ કરવો. સોમલ બાજરીના
દાણા જેટલો, સુખડ, અને ગુલાબજળમાં ધસી ચોપડવો.

સુરોખાર, સુખડ સાથે ધસી ચોપડવો.

નર્મદા કિનારે શ્રીઅનુસુયા માતાના ક્ષેત્ર પાસે ઉંખરાતું ઝાડ
છે, તેના મળમાંની માટી લાવી, ગૌમૂત્રમાં તે ચોપડવી, અને થોડી
ફકાડવી, ને ઉપર ખાલો ભરી ગૌમૂત્ર પાવું. મટતાં સુધી આ પ્રયોગ
ચાલુ રાખવો, તેથી અવશ્ય મટશે.

૧૯. કલેબમાં લોહીનો જમાવ—Conjestion of the Liver.

આ રોગમાં લંધન બહુજ ઉપયોગી થઇ પડે છે. તેમ ન
રહેવાય, તો મોળું ગાયતું દૂધ પી રહેવું.

ચેજ સદવારે ગૌમૂત્ર પીવું.

પાછલા પહેરે છોડાં સાથે લીંબુનો રસ પીવો. પાણી સિવાય
કંઈ નાંખવું નહીં; એકથી દસ સુધી લીંબુ વધારતાં જવાં.

સોજ ઉપર તુળશીનો રસ ચોપડવો. સૂકાય કે પાછો ચોપ-
ડવો, અને ઉપર તુળશીના પાંતરાની લુગદી થોડોવાર મૂકી રાખવી.

૨૦. કસુવાવડ—Abortion.

કસુવાવડ સ્ત્રીને થયાં કરતી હોય, તો બહુ મહેનતનું કામ ન કરવું.

લીમડાના થડની અંદર પીપળો ઉગ્યો હોય તેવા ઝાડના મૂળ-માંની માટી લાવી, સોપારી જેવડા ગોળા કરી, સૂકવી, રોજ અંદર ગોળો દેવતામાં નાંખી, ખૂબ લાલચોળ કરી એક પાણીના પ્યાલામાં નાંખી, ઉપર ઢાંકી મૂકવું; પંદરેક “મીનીટ” પછી, તે પાણી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવું. ગોળો પછો સૂકવી કામમાં લેવો. આ પ્રસવ થતાં સુધી ક્રિયા ચાલુ રાખવી. લીમડાના થડની અંદર ઉગેલો પીપળો ન મળે, તો એકલા પીપળાના ઝાડનાં મૂળીયાની માટી લેવી.

ઉખરુ પદાર્થનું તેમજ વાસી અન્નનું સેવન ન કરવું. ઇસપ-ગોળ, ઘી, અને સાંદરમાં રાતના પલાળી રોજ સહવારે ખાવો.

૨૧. કાનના દરદો—Ear Diseases.

નં. ૩૬માં લખેલાં ઉપાયો યોજવા. બહેરાશ હોય, તો, કાંધના પડમાં અંધ મૂકી, તે ધીના દીવાપર ગરમ કરી, કાનમાં નાંખવું.

મોંઢામાં ખીડીનો ધૂમાડો લાઇ, મોઢું અને નાક બંધ કરી, ગળામાં ઉતારવાનો પ્રયત્ન કરવો, એટલે કાનના પડદા ઉઘડશે. ગુંગળાટ લાગે કે ધૂમાડો છોડી દેવો. દિવસમાં ત્રણ ખીડીઓ આ પ્રમાણે પીવી.

ખારેક દાઢમાં રાખી ચાવવી.

માનુ દૂધ ખીતાં ખાળકનું મૂત્ર ગરમ કરી નાંખવું.

કાન ખોતરવાની ટેવ મૂકી દેવી. પીચકારીથી પણ કાન રોજ ધોવાની જરૂર નથી, ચાર ચાર દિવસે કાચની ખારિક પીચકારીથી

અથવા “કુશ” થી ઘોવામાં આવે તો ફીક. કાનમાં બગાઇ પેસી ગઈ હોય, તો લીંબુનો રસ નાંખ્યાથી નીકળી જશે. કાન-ખજુરો નાકમાં અથવા કાનમાં પેડો હોય, તો ગાયનું તાણું ધી મૂકવાથી નીકળી જશે. ફરીઆતુ, આહીમાન, મરી, પીપેર, માલ-કાંકણી, અક્કલગરો, પીપળીમૂળ, મુંદ, આદુ, અને લવેંગ, વાત્રી જૂકો કરી, ગોળમાં ગોળી કરી, ચણા જેવડી સહવારમાં ખાવી.

મીશ્રી અને અરીણુ દારૂમાં કે પાણીમાં ઘસી, ટીપાં મૂકવાથી ફાયદો થાય છે.

કાન પાક્યો હોય, તો મધ ગરમ કરી તેની દીવેટ-કાનમાં મૂકવી. સૂતી વખતે અજમો ફાકવાથી બહેરાશ મટે છે.

મનસલ તોલો ૧, રાજ તોલો ૧, લાકડીઓ ગંધક તોલો ૧, અને બરાસ વાલ ૩. આ સર્વ ઝીણું ખાંડી, ગાયનું ધી શેર ૦ લઈ, ૧૨૫ વખત ઘોમ, તેમાં મેળવવું, અને મલમ કરી કાન પાક્યો હોય, તો બની મૂકવી.

હરેક જાતના ચામડીના દરદો, જેવાં કે ગડ-ગુમડાં-ચાંદા વગેરે ઉપર પણ, ચોપડવામાં આવે છે. ઘરમાં બનાવી અવશ્ય રાખવો.

૨૨. કોગળીયું—Cholera.

નં. ૫૯માં લખ્યા પ્રમાણેના ઇલાજો કરવા.

બિલકૂલ લંઘન કરાવવું. રોગ સારો થયા બાદ ધીમે ધીમે હલકા ખોરાકથી ચઢતા જવું.

સુવા શેર પાંચ, બે ત્રણ વખત ફરી ફરીને દળવા, એટલે બારીક લોટ થશે. તેમાં પાણી શેર ૧૦ મૂકી, અરક કઢાડવો; તે દર વખતે તોલા ૩ જેટલો, એક કલાકમાં ત્રણ વખત આપવો.

૨૩. ખરજવું—Eczema.

ખરજવા ઉપર દહીં મૂકી, ફૂતરાં પાસે દિવસમાં બે ત્રણ વખત ચટાડવું.

નં. ૪૮માં લખેલો ડોકા પણ દલાળ અજમાવવો.

ગૌમૂત્રથી દિવસમાં બે ત્રણ વખત ઘોષ, ફૂકત મટોડી લગાડ્યા કર્યાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

આ દર્દવાળાએ પોતાનું મૂત્ર રોજ નાક વાટે સહવારે વહેલાં (ચાર વાગે) પીવું; પ્રથમની અને છેવટની ધાર છોડી, વચલી ધાર લેવી. દર્દ મટતાં સુધી આ પ્રયોગ ચાલુ રાખવો.

૨૪. ખસ—Scabies.

ગૌમૂત્રથી ઘોષ, દિવસમાં બે વખત ઈંટનો મલમ (નં. ૨૩) લગાડવો.

નં. ૯૦ માં લખ્યા પ્રમાણે ગંધક પાવો.

આ રોગમાં ૨૪ કલાકના લંબનથી બહુ ફાયદો થાય છે. મટતાં સુધી દૂધપર રહેવું.

૨૫. ખીલ (મોંઢાના)—Acne.

ચારોળી પાણીમાં અથવા ગુલાબજળમાં વાટી ચોપડવી.

નં. ૬૨નો મલમ લગાડવો.

૨૬. ગડ—ગુમડું—Abscess.

ફૂકત થંડા પાણીના પોતા મૂકવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

નં. ૮૦માં લખેલો ઇલાજ કરવો.

તુળશીના પાંતરા વાટી તેની લુગદી મૂકવી.
 ગૌમૂત્રમાં મટોડી મેળવી મલમ કરી લગાડવો.
 નસ્તર બિલકૂલ મૂકાવવું નહીં; કુદરતી રીતે પાકે તો પાકવા દેવું.
 ચામડું બાળી, લોઢાના વાસણમાં, દરંદ્રઆ તેલમાં મેળવી
 મલમ કરી ચોપડવો.

સોપારી જુની બાળી, તેની રાખ ટાંક ૪, આમળાં બાળી, તેની
 રાખ ટાંક ૪, ચૂનો ટાંક ૪, અને મોરથુથુ ટાંક ૪ વાટી, ધૂપેલમાં મલમ
 કરી લગાડવો.

મીથુ નવટાંક, સીંદુર શેર ૦૧, બરાસ વાલ ૪, કપૂર તોલો ૦૧,
 અને તેલ શેર ૦૧. તેલ ગરમ કરી નિચે ઉતારી, સીંદુર નાંખી, તાપ
 પર મૂકી, બરાસ, કપૂર નાંખવા, અને મીથુ ગરમ કરી નાંખી, મલમ
 બનાવવો, અને તે લગાડવો.

૨૭. ગણ્ડમાળ—Scrofula.

નં. ૫૬માં લખેલો મલમ બદ્ધ ઉપયોગી છે. સુક્ષ્મદર્શક યંત્ર
 (“Magnifying glass”) થી સૂર્યના કિરણો દ્વારા તેમ થોડો વખત
 ગણ્ડમાળ ઉપર પાડવાં, પછી ગૌમૂત્ર અને મટોડી લગાડી પાટો બાંધવો.

૨૮. ગાલપચોરીયાં—ચેરીયાં—Mumps.

ઉપવાસ ચોવીસ કલાકનો કરી, “ એનીમા ” દિવસમાં બે વખત
 લેવાથી, એકદમ ફાયદો થાય છે.

ધી પાણી ઉકાળી, મીઠું નાંખી, દિવસમાં બે કલાકે પીવું.
 તાંદળજની બાજુ ગરમ કરી ગળાપર બાંધવી,
 ખડી ચોપડવી,

રાતના સૂતી વખત નં. ૧૮નો કાઢો લેવો.

ફક્ત થંડા પાણીનું ખાદીનું કપડું ગળે વિંટાળી મૂક્યાથી, પણ ફાયદો થાય છે.

નં. ૧૪માં લખ્યા પ્રમાણેના ઉંચરાની માટીના ઝેળાવાળું પાણી દિવસે કલાકે કલાકે પાવું.

૨૯. ધાડું—Ulcers.

નં. ૧૦૦માં લખેલા ઉપાયો કરવા. જલદી રૂઝાય માટે દૂધપર અથવા હવિષ્યઅન્ન (મીઠાં વગરનું) પર રહેવું.

નં. ૧૪માં લખેલા ઉંચરાના મૂળની માટીનાઝેળાએનો ઉપયોગ કરવો.

નં. ૯૨ નું ઔષધ પીવું.

ગૌમૂત્રથી રોજ ધાડું ધોવું.

તુળશીનું પંચાગ (નં. ૧૨), ધારામાં ભરવું.

ચોમાસામાં કૂતરાની ટોપી ઉકરડાપર થાય છે, તે લાવી, સૂકાવી, તેમાંથી વચલા ભાગમાંથી ભૂકો નીકળે છે, તે ધા ઉપર લગાડવાથી એકદમ રૂઝાય છે, અને ધા ઉપર લગાડવાને આ ઉત્તમ વસ્તુ છે. દક્ષિણમાં એનું શાક કરીને પણ કેટલાંક ખાય છે.

૩૦. ઘેલછા—Mania.

માથાપર ખાદીનો કકડો ચોવડી ધડી કરી મૂકી તે હમેસાં બીનો રાખવો, અને દિવસમાં ત્રણ વખત ખૂબ થંડું પાણી રેડવું.

દિવસમાં બે વખત બસ્તિ ("એનીમા") આપવી.

ઝેરકચુસં દિવેલમાં તળેલાં તોલો ૧, કાળાંમરી તોલો ૪, બત-

કમાં (માટીની) ભરી, મોંઢાપર લીમડાની ડાળીનો ડુચો મારી, “પાતાળ ધંત્રે” (ચૂવો કાઢવાની રીત પાછળ આપી છે, તે પ્રમાણે) તેલ કાઢવું. તેમાં હીંગનો રસ તોલો ૦૧, અને તજનો અર્ક તોલો ૦૧૧, મેળવી, ખર-સાણીના રસમાં તુવેર જેવડી ગોળી કરી, એ સહવારે અને એ સાંજે ખવાડવી.

કેળાં, કેરી, અને કોહોળું, ખાવાનું બંધ કરવું.

૩૧. ચકરી—Giddiness.

રાયણના બીનો મગજ તોલો ૧. ઘેંટીના દૂધમાં ઘૂંટી, મગ જેવડી ગોળી કરી, તે ધીમાં બોળી અકેક ગળવી.

નરક (વિકા) નો કીડો, ત્રણ લીટીવાળો થાય છે, તે ઝીણા વાટી ગોળમાં ગોળી કરી ખવાડવી.

ઘોડાનીલીદનાં ટીપાં નાકમાં મૂકવાં. લીદને દબાવવાથી ન પડે, તો પાણીમાં ભીંજવી પાડવાં.

તુળશીના પાંતરા દિવસમાં એ વખત ખૂબ આવવાં; અને લીમડાના પાંતરા, અને સાત દાણા મરીના, એક વખત આવવાં.

૩૨. ચસકા—Neuralgia.

દુખતા ભાગને કિટલીથી (નં. ૯) ઘાફ આપી, ભરમ લગાડી, ખાદીનો જડો કકડો બાંધવો.

લીખોડીના તેલમાં કપૂર મેળવીને ધસવું.

ખીલીના ફળનું ચૂરણ, ગોળ બેળી, ગોળી કરી, ખાવું.

જરૂર પડે અને દરેક ન મટે, તો આરીક એક એ ડામ દેવડાવવાં.

નં. ૨૮માં લખેલો લેપ લગાડવો. ગરમ પાણીમાં બેસી ચસકા

આવતો હોય, તે ભાગને ખૂબ ચોળવો, અને પછી દિવેલનો મલમ (નં. ૭૧) ધસવો.

ગરમ પાણીમાં રાધતો ભૂકો નાંખી, તેમાં ખાદીનો કકડો ભીંજવી તે ચૂકવો. ઉત્કટનોરસ (નં. ૬૯) લેવાથી બદ્ધ જલદી ફાયદો થાય છે.

“એન્ટીફાન્ગેસ્ટીન” વગેરે ઔષધ ન ચોપડવું. ફોક્લાં ઉકે છે, અને ફાયદો થાય છે, પણ ફક્ત થોડો વખતજ.

૩૩. ચાંદી-ઉપદંશ—Syphilis.

નં. ૬૮માં આપેલી પ્રક્રિયાઓ અજમાવવી.

રોગ મટતાં સુધી રોજ ખરિત (“એનીમા”) લેવી, અથવા પાણીમાં હરડે પલાળી તે પાણી પીવું.

૩૪. ચોરીઆ—Tonsillitis.

ગાલ પચોરીયાં—mumps ઉપર નં. ૨૭માં લખેલા સર્વ ઉપચારો આમાં કામ લાગશે.

૩૫. છાતીમાં બળતરા—Heartburn.

આ રોગમાં ઔષધ કરતાં “ગજકરણી” કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે. સહવારે ઉડી જરા ઉંઘાએલું પાણી ખૂબ પીવાય તેરલું પીવું. પછી કેળના પાંતરાની વચ્ચે જે દોડો હોય છે તે, અથવા નરમ વડવાઇ લઇ, ગળામાં નાંખી ઉલટીઓ કરવી. આંખમાં, મોઢામાં નાંખી ઉલટી કરવામાં આવે, તોપણ હરકત નહીં. પ્રથમ તીવ્ર પાણી નીકળશે, પછી કદ્દ મિશ્રિત પાણી નીકળશે, પછી અમ્લ મિશ્રિત પાણી પાડવા લાગે, કે ઉલટીઓ કરવાનું બંધ કરવું. સહ-

વારે આ ક્રિયા કરવાનું ન અને, તો પાછલા પોદ્ધારે જમ્યાં બાદરણુ ચાર કલાક પછી કરવી, કારણ કે, અન્નને પચતાં એટલો વખત લાગે છે.

“સહસ્ત્રપૂટી અબ્રકલસમ” સહવાર સાંજ લીધાથી પણ ફાયદો થાય છે; મધમાં લેવી.

“ ગાજબાનનોઅર્ક ” પણ ફાયદો કરે છે.

બજારમાં “ ટેબ્લોઇડ ટ્રીટ્રીનીટ્રીન (Tabloid Trinitrain Nitro Glycerin Poison) ” મળે છે, તે ઔષધ ખેરી છે, માટે આપવાની જરૂર નથી. તાત્કાલિક ફાયદો કરે છે, પણ કાયમને સાર બળત્રા મટતી નથી.

દસ્ત સાફ આવે માટે રોજ રાતના સૂતી વખત નં. ૧૮ નો કાઢો પીવો.

લીંબુનો રસ છોડાં સાથે વાટી દિવસમાં એક વખત સાકર વગેરે નાખ્યા સિવાય જરૂર પીવો.

૩૬. જળોદર—Ascites.

આ રોગમાં રોજ સહવારે પંચગવ્ય (ગાયનું ઘી, દૂધ, દહીં, મૂત્ર, અને છાણુ), પીવાથી ફાયદો બહુ થાય છે.

જોરાક બિલકુલ બંધ કરવો જોઈએ. ફક્ત બાતનું ઓસા-અથૂળ આપવું, જરૂર હોય તો.

પેટમાંથી ખાણી કઢાવવાની ક્રિયા ન કરવી, કારણ કે ખાણું બસાય છે.

સોનામુખીના પાંતરનો બૂકો ૨૧ દિવસ ઘૂંટી તૈયાર કરેલાં (નં. ૪૭), દૂધ પીનાં બાળકના મૂત્રમાં પાવાથી, બહુ ફાયદો થાય છે. એજ સોનામુખીનો કચ્છ આમળાનાં પાંદડામાં અથવા અજમે,

અથવા બકરીના દૂધમાં, આપ્યાથી પણ ફાયદો થાય છે.

જે બકરી વીઆએલી ન હોય, તેનું મૂત્ર પાવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

૩૭. ઝાડા-અતિસાર—Diarrhœa.

બાળરીનો રોટલો માટીની તાવડીપર શેકી, ત્રણ કલાક છાસમાં પલાળી, તે સાથે ખવાડવાથી, બહુ ફાયદો થાય છે. બીજું કાંઈ ખવાડવું નહીં. બીલીના પાકાં ફળો મળે, તો તે દિવસમાં જે ત્રણ ખવાડવાં, અથવા બીલીનો મુરખો બગરમાં મળે છે, તે ખાવા આપવો.

નં. ૨૭ અને નં. ૨૯ના ઔષધો બહુ ઉત્તમ છે.

બાળકોને “ઝેરીકોપર” અથવા “દરિઆઈકોપર” પાણીમાં ધસી, ત્રણ ચાર વખત ચમચો ચમચો પાવું.

એળચીના છોડાંની રાખ પાવી.

વરીઆળી શેર એક વાટી, રાત્રે પાણીમાં ભીંજવી, સહવારે તે પાણી નીતરી લઇ, સાકર સાથે પાવું.

ધાણા, નાગરમોચ, વાળો, સીંધવ, સુંક, અને બીલાંનોગર, વાટી, ચૂરણ કરી ફકાડવું.

પતંગીઓ ગલાલ અને ખુર, સમભાગે બંને પૈસાભાર ફકાડવાથી લોહીવાળા ઝાડા બંધ થાય છે.

અણોહી વગેરે ખાધાથી ઝાડા ખૂબ થતાં હોય, તો કેળના ચંબળનું પાણી પાવું; અથવા આંબાની ગોટલી પાણીમાં ધસી ઉપર ઉપરી પાવી, અથવા કજ્જલ ફૂલ પૈસાભાર પાણીમાં ઉકાળી પાવાં.

૩૮. ટચકીયું-કટિગ્રહ—Lumbago.

લીબોડીનું તેલ, અંદર કપૂર નાંખી ખૂબ ચોળવું, અને પછી મટોડી લગાડી સૂકાવા દઇ, ગરમ પાણીએ નાહવું, અને દીલ લૂછી નાંખી, ભરમ લગાડી સવું.

લીબોડીનું તેલ ૧૦ થી ૨૦ ટીપાં દૂધમાં નાંખી પીવું.

નં. ૬૯માં લખ્યા પ્રમાણે “ઉતકટા”નો રસ ૧૦ થી ૨૦ ટીપાં દૂધમાં અથવા દહીંમાં પાવો.

રાતના બાદ લઈ ખૂબ પસીનો કાઢી, દીલ લૂછી નાંખી, ભરમ ચોળી સવું.

અસ્તિ અથવા “એનીમા” રોજ લેવી.

૩૯. તાવ-જ્વર—Fever.

તાવ શરીરમાં રહે ત્યાંસુધી ઉપવાસ કરવો, અને ફક્ત ગરમ આટેલું પાણી (શિર ૧ પાણીમાંથી બળી નવટાંક રહેતો) કલાકે કલાકે પાવું.

દિવસમાં એકવખત અસ્તિ અથવા “એનીમા” લેવી.

તાવવાળા દર્દીનો ચોરડો પ્રકરણ ૪ માં લખ્યા પ્રમાણેનો અવશ્ય હોવો જોઈએ.

માથે અને પગના તળીએ લીબોડીનું તેલ તાવ ઉતરતાં સુધી ચોળ્યાં કરવું.

માથાપર બહુ ઝરમી હોય, તો સૂરોખાર અને સાકર ભેગાં કરી મૂકવાં, અને ખાદીનો જડો કકડો બીનો કરી, ઉપર મૂકવો. ઝરમોનો ઉપયોગ ન કરવો.

રાતના બાફ આપી ખૂબ પસીનો કાઢવો, અથવા ગરમ પાણીમાં રાઇ નાંખી થોડો વખત ઘૂંટણ સુધી પગ બોળી રાખવા પછી ભરમ ચોળી સહ જતું.

નં. ૨૧ ની દવા દિવસમાં બે વખત આપવી. નં. ૨૨ની દવા સાધારણ તાવમાં દિવસમાં ત્રણ વખત આપવી.

દિવસમાં બે વખત તુળશીનો રસ, અંદર જરા સોનું ધસી અને મરી નાંખી પાવો, અને એક વખત લીમડાનો રસ મરી નાંખી પાવો. તુળશીનું અને લીમડાનું પંચાંગ (નં. ૧૨-૧૩)માં લખ્યા પ્રમાણેનું તૈયાર હોય તો તે આપવું.

“ એનીમા ” ન લેવામાં આવતી હોય, તો હરડેને બીજવું તે પાણી સહવારે પાવું, અથવા રાત્રીના સૂતી વખત નં. ૧૮ ને કાઢો પાવો.

શુભ્રજ્વરમાં “ માલકાંકણી ” ના ખીનો ભૂકો, હળદ, અને ગોળ સાથે મેળવી, ગોળીઓ કરી દિવસમાં ત્રણ વખત લેવી (નં. ૨૨)

તાવ મયા પછી નં. ૩૭ માં લખ્યા પ્રમાણે કાચકાં અને મરીનો ભૂકો રોજ દિવસમાં ત્રણ વખત આપ્યાં કરવો, કે ફર તાવ ન આવે, અને મધને પાણી દિવસમાં ત્રણ વખત પાવું.

નં. ૨૧માં લખ્યા પ્રમાણેની ગુગળ વગેરેની રોજ બે વખત ઘૂણી લેવી.

હરેક પ્રકારના તાવમાં, નૈસર્ગિક (કુદરતી) ઉપાયોથી, જેટલે હાથદો થાય છે, તેટલો ઔષધીથી થતો નથી, અને વારંવાર તાવ આવ્યા કરે છે માટે સર્વ કુદરતી ઉપાયોજ અવશ્ય યોજવા.

તાવવાળા માણસને ખેસક ઝેર બરોબર છે, માટે તે નહીં

આપવો. ઉપવાસ નહીં કરી શકે, તો દૂધપર રાખવો, અને લીલ મેવાનો રસ આપવો. પ્રવાહી ખોરાકનુ મુખ્યત્વે કરી આપવો. દાંતને ઉપયોગ પડે એવો ખોરાક ન આપવો.

તાવ ગયા પછી શક્તિ આપવા સાફ ભાતના ઓસામણમાં સાકર અને માખણ મેળવી, દિવસમાં એક વખત આપવું, અં. નં. ૫૮ વાળો પાક આપવો. રોજ રાતના નં. ૧૮નો કાઢો દસ સાફ લાવવા સાફ તાવ ગયા પછી આસરે એક મહીના સુધી લેવો લીંબુનો સરખત પણ એક વખત દિવસ નં. ૫૮ ને પાક આવો મેંથો પડે શક્તિ લાવવા સાફ, તો નિચેનો આવો બાળનો ગુંદર તોલો ૧૧, કડીઓ ગુંદર તોલો ૧૧, ગોખર તોલો ૨૧, ચીનીકાલા તોલો ૧૧, અને બદામ તોલો ૦૧; એક શેર નારંગી ની છાલને તેના રસ સાથે વાટી, ગોળો કરવો; થોડું પાણી નાંખ બાફવું; બાફી રહે પછી અંદર શેર સાકર નાંખી, આસણી થઈ ઉતારી રાખવું અને તેમાં ઉપલી ઓપધીઓ કપડાંછાન કરી બેળ કાચની બરછીમાં ભરી મૂકવું. તેમાંથી તોલા ૧ ને આશરે સવા સાંજ ખાવું.

જમતી વખત રોજ રૂચી ઉપજવા સંત્રાની છાલની ચટણ પ્રકારે નં. ૩માં લખ્યા પ્રમાણેની આવી.

૪૦. હમ-સ્વાસ—Asthma.

ધંતુરાના ડીંડવાને કોરી, તેમાં સીધવ ટાંક ૧૧ ભરી મારી ચોપડી, કપડું વીંટાળી, છાણમાં પકાવી, તે સીધવમાં મં નવટાંક બેળી, આદાના રસમાં ગોળી કરી, ખવાડવી. તેલ, મરચ અને ખીરું, ન ખવાડવાં.

રાયણુના ઝાડના છોડાં ટાંક ૯, પાણી શેર ૧૧માં ઉકાળી, નવ-
ટાંક પાણી રહે ત્યારે ઉતારી પાવું. શ્વાસ ઉપડયો હશે તો બધે થશે.
દાર્ડીનો રસ ૨૥ પૈસાભાર, મધ, પીપેર સાથે, કફના સોળખર
આપવો.

હળદર તોલો ૧, ધી તોલો ૨, દૂધ શેર ૧૦ માં ઉકાળી, પીધાંથી
દમવાળાને બહુ ફાયદો થાય છે.

નં. ૨૧ વાળું ઔષધ દિવસમાં બે વખત પાન સાથે લેવાથી
બહુ ફાયદો થાય છે. અમારા રવ. મામાને ઘણો વખત સુધી આ
ઔષધ ચાલુ રાખેલું, અને તેથી તેમને દમ અને શ્વાસમાં બહુ
ફાયદો થએલો.

આટલું ગરમ પાણી એકલું, એકેક કલાકે થોડું થોડું સહેતું
સહેતું પાવું હોય, તોપણ બહુ ફાયદો કરે છે.

આ રોગવાળાએ અશીણુનું બધાણુ અવશ્ય કરવું, તેથી રોગ
જડમૂળથી કદાચ ન જાય, તોપણ ફાયદો ઘણો થાય છે. અશીણુનો
ઉત્તર હીંગ છે.

૪૧. દરાજ—Ringworm.

દરાજના ભાગને ગૌમૂત્રથી દિવસમાં બે ત્રણ વાર ઘોષ નાંખી,
ઉપર કાળી માટી, અથવા અનુસુયા પાસેના ઉંખરાના ઝાડના મૂળમાંની
માટી લગાડવાથી, બહુ ફાયદો થાય છે.

નં. ૨૪ માં લખેલી ઔષધીનો ઉપયોગ કરવો.

તુળશીના પાંતરા ચાની મોંઢામાંનું થુંક વારંવાર ચોપડવાથી,
બહુ જલદી ફાયદો થાય છે.

પેટ સાફ રાખવા માટે, નં. ૧૮નો કાઢો સૂતી વખત રોજ પીવો. લીંબોડીનું તેલ કપૂર મેળવી ધસવું. પીત્તપાપડો, ચાંદલીઓ, હળદ, અરીસુ, નવસાર, મોરથુથુ, સામુ, સાજીખાર, સીધવ, અને વરાડગરૂં મીઠું, સરખેભાગે, અને હળદ એ પૈસાભાર લઈ, લીંબુના રસમાં એક દિવસ ઘૂંટી, ખલમાં મલમ કરી, એક લોઢાના પાત્રમાં ભરી મૂકી, પછી દરાજના ભાગને છાણાના તુકડા વડે જરા ધસી, ઉપર આ મલમ લગાડવો.

ટંકણખાર ૪ પૈસાભાર, કોડીઓ લોખાન ૪ પૈસાભાર, ગંધક લાકડીઓ એ પૈસાભાર, અને સાકર એ પૈસાભાર લઈ, વાટી, સોપારી જેવડી ગોળી કરી, છાંયડે સૂકવી, પાણીમાં ધસી દરાજપર ચોષડવી.

મહુડાનાં બી લાવી, તાવી ઉપર બાળી કાળાં થવા દેવાં, પછી ખલ કરી મલમ કરી રાખવો. કાળી-લાલ ગમે તેવી દરાજ લગાડવાથી મટે છે. સફેદ કોઠ ઉપર પણુ આ ઔષધ ફાયદો કરે છે.

ગંધક અમલસારો તોલો ૧, સાકર તોલો ૧, કોડીઓ લોખાન તોલો ૦૧, અને રસકપૂર એ આની ભાર લઈ, બારીક કરી, દરાજ ઉપર લગાડવું.

માથાની દરાજમાં કાળા મરી તેલમાં બાળી, તેલ ગાળી લઈ, તે તેલ ધસડવું.

૪૨. દાંતની પીડા-દન્ત રોગ—Toothache.

નં. ૩૨નું મંજન બનાવી તેથી દાંત ધસવું.

નં. ૬૬માં આપેલી કોઈપણ ઔષધી ચોળવી.

પ્રકરણુ ઉમાંનો ૨૪મો 'પેરેમાફ' વાંચવો આ સંબંધીનો.

૪૩. નબળાઈ (ધાતુની)—Sexual Debility.

નં. ૪૦માં લખેલી ગોળીઓ, નં. ૮૫માં લખ્યા પ્રમાણે ધારા-
બધુ દૂધ સાથે લેવી.

નં. ૫૮માં લખેલા પાકનું સેવન કરવું.

નં. ૫૨માં લખ્યા પ્રમાણેનું ટાઇપલુ તેલ ઈંદ્રિયર મસળવું.

શક્તિ આવતાં સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવું. શક્તિ આવ્યા બાદ
સંગ કરવાને દિવસે સાંજના જમવું નહીં, પણ એક કાચો કાંદો
ખાઈ, ઉપર નં. ૮૫માં લખ્યા પ્રમાણેનું ધારાબધુ દૂધ પીવું. પછી
નં. ૪૦માં લખ્યા પ્રમાણેની ગોળી ખાવી. બાદ પગને તળિયે
એક કલાક સુધી ઈંદરવરણના ફળનો રસ, ખૂબ મસળવો. પછી
સંગ કર્યા બાદ, ઘરેલું ધી ચમચો ભરી ખાવું. દૂધ સંગ પછી
પીવું સાફ નથી.

રાતના રોજ સૂતી વખત નં. ૧૮નો કાંદો પીવો, કે દરત
સહવારે સાફ આવે. મૈથુન પ્રદ રાખવું, એટલે ઘણામાં ઘણું મહિ-
નામાં એક વખત કરવું.

કુંવારનોરસ, પંચક્ષાર (સિંધવ, સંચળ, બીડખાર, વરા.
મુંડુંમીઠું, અને ધરીઉંમીઠું) નાંખી, ૪૨ દિવસ સુધી સહવારે
એક ખાંસો ભરી રોજ મનુષ્ય પીએ, અને બ્રહ્મચર્ય પાળે, તો ગમે
તેવી ગએલી શક્તિ પાછી આવે છે, આ એકજ ઉપાય બધાં
ઉપાયો કરતાં રામબાણ છે. માટે જરૂર અનુમાવવો. દરત વધારે
જાય તો કુંવારનો રસ આછો લેવો.

હરણીના દૂધમાં સોનામુખી અથવા મીઠીઆવળનો કદબ
આપવાથી ફાયદો થાય છે.

જંગલી કખૂતરની અધાર ટાંક એ, અને લવેંગ વાલ ૧ વાટી, ઝીણા મલમલના કકડાને આંકડાના દૂધમાં પલાળી સાત પૂટ દેવાં, એટલે અકેક વખત પલાળી સૂકાવવો સાત વખત, તેનાપર જૂકો લગાડવો, પ્રથમ ધી કે માખણ ચોપડી, અને પદો ઇંદ્રિપર બાંધવી. એક પદી ત્રણ દિવસ રાખવી; એમ નવ દિવસ કરવું. પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો. ખાંડ, ખાદું, તેલ, મરચાં, ખાવાં નહીં. આ પદીથી નવું ચેતન આવે છે.

૪૪. નસકોરી પુટવી—Epistaxis.

નં. ૪૯માં લખ્યા પ્રમાણે ફટકડીનાં પાણીનાં ટીપાં નાકમાં મૂકવાં, અને તે પાણીમાં ખાદીનું કપડું પલાળી માથાપર મૂકવું.

હીજોરાના ખીનો જૂકો સુંઘવો.

અરડુસો ટાંક ૫, પાપાણુભેદ ટાંક ૫, એળચી ટાંક ૫, તજ ટાંક ૫, જીસો ટાંક ૫, અને ધમાસો ટાંક ૫ વાટી, કપડછાન કરી, સરખેભાગે સાકેર ટાંક ૩૦ નાંખી, મેળવી, ૧૪ પડીકાં કરવાં. અકેક સહવાર સાંજ રોજ ખાવું. ગરમ વસ્તુ ખાવી નહીં. ઘઉં, સાકેર, ધી, ખીચડી ખાવાં.

કાળીમાટી પલાળી સુંઘવી. બોચીનો ભાગ ખૂબ મસળવો. માથાપર માટીની થેપડી મૂકવી.

૪૫. નાસૂર—Sinus Fstula.

નં. ૧૦૦માં લખેલાં ઉપાયો ચોજવા. નાસૂરવાળા ભાગને ઐશ્વર્યથી ઘ્રેષ્ઠ, નર્મદા કિનારાની અનુસુયા માતાની પાસેના ઉપ-રાના ગ્રાહના મૂળની માટી લગાડવી, અથવા ભરમ ચોપડી.

મીઠાં વગરનો ખોરાક રૂઝાતાં સુધી ખાવો.

અડાયાના હાથાની રાખ ટાંક ૪, હાથીના નખની રાખ ટાંક ૪, (વડોદરામાં ઘણાં હાથીઓ છે ત્યાંથી નખ મળી શકશે.) અને મરેલી ખીલાડીના હાડકાંની રાખ ટાંક ૪; માખણ ટાંક ૨૦માં ભેળી, મજબ કરવો, અને તે લગાડવાથી ઘણાં વર્ષનું નાસર રૂઝાય છે.

કરોળીયાના પડની અંદરના દાણા એક પડમાંથી જેટલાં નીકળે તેટલાં નાસરમાં ભરી, તે ઉપર વળગાડી, પટ્ટી મારવી.

ગુગળ માસા ૪ અને રસવંતી માસો ૧, બન્નેને ખાણીમાં ખૂબ ઘૂંટી, તેમાંથી માસા ૪ પીવું. મીણુ ભેળવી, ઘૂંટી મલમ કરી, વહેતા ધા તથા નાસરને લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

રોજ દ્રસ્ત સાફ લાવવા સાફ નં. ૩૯ની ગોળીઓ અથવા નં. ૧૮નો કાદો લેવો.

૪૬. ન્યુમોનીયા-ફેફસાનો વરમ-Pneumonia.

નં. ૨૧ની ઔષધી દિવસમાં બે વખત આપવી.

તુળશીનો રસ વારંવાર હાતીના અને પીંદના ભાગપર ભરમ નાંખી ચોળવો; સૂકાય કે પાછો લગાડવો.

“ એન્ટિફાન્સેટીન ” અથવા એવું બીજું કાંઈ ઔષધ હાતી-પર ન લગાડવું; શેક ન કરવો.

દિવસમાં બે વખત નં. ૧ નો હરડેનો બૂકો હોય તો તે આપવો, નહીંતો નં. ૧૮નો કાદો બે વખત પાવો.

દહીંનો ઓરડો પ્રકરણ ૪માં લખ્યા પ્રમાણેનો અવસ્થ સંખવો.

આશાપર અને પગના તળીએ લીઓડીનું તેલ કપૂર નાંખી ધસ્યા કરવું.

ભરમ દિવસમાં ગણુ વ્રખને પાણી સાથે આપવી.

આટેહું બરમ પાણી પાતું સહેતું સહેતું. સ્નાન બિલકૂલ કરાવતું નહીં. ગાયના દૂધ સિવાય કોઈપણ જાતનો ખોરાક ન આપવો.

મારી બીજી પુત્રી ચિ. કળાવંતીને “ ડાબન્યુમોનીયા ” થઇ ગએલો, અને દાકતરોએ આશા છોડેલી, તે વખતે અમે ઉપલા ઇલાજો આપી કરેલાં, જેથી એ થોડા વખતમાં હોંશિયાર થઇ ગએલી.

આ રોગમાં દાકતરો “ ક્લાંડી ” મિશ્રિત ઔષધોનો ઉપયોગ કરે છે, જેની બિલકૂલ જરૂર નથી.

અર્ધા તોલા પીપેરના ભૂકામાં મધ મેળવી આટવાથી ફાયદો થાય છે; છાતીપરનો સોજો દૂર થાય છે. અથવા દાર્ડીનો રસ ૨૥ ચૈસાભાર, મધ પીપેર સાથે આપવો.

૪૭. પક્ષાઘાત—Hemiplegia.

નં. ૬૯માં લખ્યા પ્રમાણે “ ઉલટ્ટા ” નો રસ આપવો; ૧૦ દીપાંથી શરૂ કરવો.

લીમોડીનું તેલ કપૂર નાંખી આખે દીલે ખૂબ ધસેડવું દિવસમાં બે વખત.

ખજૂર અને દૂધનો ખોરાક ફક્ત આપવો.

પંચગવ્ય રોજ એક વખત પાતું. હર્દીના ઓરડો પ્રકરણ ૪ માં લખ્યા પ્રમાણેનો અવશ્ય રાખવો. હર્દીના ઉપરથી કમુતરો વારંવાર ઉડે એવો બહોળામાં થઈ શકે તો કરવો.

આજ રાતના એક વખત નં. ૭ માં લખ્યા પ્રમાણે આપવો, અને બરમ ચોળવી.

૪૮. પથરી—Calculi Urinary.

ભીંડા બારી, ચોળી નાંખી, તે પાણી દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત પાવાથી ફાયદો થાય છે.

સમુદ્રશીશુ તોલો ૦૧ પાણી સાથે ફાકવું. ગરમ પાણીમાં કમર સુધી દઈને બેસાડવો, દરદ થતું હોય ત્યારે.

ઈંદ્રિના મુખમાં ચલ્લીની, અધાર રાખવી.

ઘડેમના પાંતરા પાણી સાથે વાટી તે પાણી પાવું.

હરડે તોલો ૧, ગોખર તોલો ૧, ગરમાળો તોલો ૧, પાપાણુબેદ તોલો ૧, અને ધમાસો તોલો ૧ ખાંડી, તે ચૂરણુની નવટાંકની પાંચ પડીઓ કરી, સહવારે મધમાં મેળવી ચટાડવી એકેક પડી.

બેસના કાનનો મેલ વાલ એક બે લાઈ દુંદીમાં ભરવો, જેથી દરદ ઓછું થઈ મૂત્ર છૂટશે. પથરી દુંદીનો ભાગ ઘોઘ નાંખી, જીવા-રના દાણા પાણીમાં ઘસી ચોપડવા.

૪૯. પરમીયો—Gonorrhoea.

નં. ૭૫માં લખ્યા પ્રમાણે કોઈ ઔષધી આપવી.

જરા કોળાના રસમાં, ૨૧ દિવસ ઘૂટેલી સોનામુખી આપવી; (નં. ૪૭).

નં. ૮૧માં લખેલું વાખેરીનુંભાથું આપવું.

વડનું દૂધ સહવારે પતાસામાં નાંખી આપવું.

આ રોગમાં જો લંઘન ત્રણ દિવસ કરવામાં આવે, તો એક દમ ફાયદો થાય છે. બીજે કોઈ ઉપાય કરવાની જરૂર પડતીનથી. ફક્ત રોજ સહવારે બસ્તિ (“એનીમા”) લેવી.

૫૦. પ્રદર—Leucorrhoea.

નં. ૪૩માં લખ્યા પ્રમાણેના ઇલાજોમાંથી કોઈ પણ એક ઇલાજ અજમાવવો.

ચોનિનો ભાગ દિવસમાં ત્રણ વખત ગોપીચંદન અથવા કાળી માટી પલાળી તેનાથી પંદર “મીનીટ” સુધી ધીમે ધીમે ધસી ધોવો. અનુસાયા માતાની પાસેના ઉંચરાના ઝાડના મૂળની માટી બહુ ઉપયોગી પડે છે.

ઇસપગોળ રાતના ધીમાં પલાળી, સાકર નાંખી, રોજ સહસારે ખાવો.

અળસી દાણા, સાકર, અને જંગલી અડાયાની રાખ, સમ ભાગે લઈ, ખાંડી, કપડછાન કરી, એક પૈસાભાર ચૂરણ પાણી સાથે ફાકવું.

દારહળદ તોલા ૩, નાગરમોથ તોલા ૩, બીલી તોલા ૩, કરીઆતુ તોલા ૩, રસાજન તોલા ૩, બીલામા તોલા ૩, અરકુસો તોલા ૩, અને લોધર તોલા ૩, ખાંડી, વાટી, સાત પડીકાં કરવાં. પછી તેમાંની અડેક પડી રોજ લઈ, યસેર પાણીમાં, મુકી તલ નાંખી ઉકાળવી. શેર પાણી રહે ત્યારે સત્તર સાંજ પીવું.

મોચરસ તોલા ૫, ફટકડી તોલો ૧ કુલાબ્યા વગરની, લઈ બન્ને સાથે ખાંડી, વસ્ત્રગાળ કરી, તેની પોટલી સાત દિવસ લેવી. રોજ વખતોવખત ગરમ રહેવી. અટકાવ આવી ગયા બાદ લેવી શરૂ કરવી.

મોચરસ તોલો ૦૧ અને સફેદ રાઈ તોલો ૧ વાટી, પાસેર આણી કરી, તેમાં સાકર બેળી પાવાથી, લાલપ્રદર જશે. માસિક અટકાવ થયું, મુદત પહેલાં બે દિવસ ખાવાથી રોકાશે. પછી કોઈ અન્ય ઔષ્ઠ ખાવાથી પાછો ચાલુ થશે.

મરધીના ખેંદાનું કોચલું બાળી, તેની રાખ તોલો ૦ા, હંડા પાણી સાથે ફાકે, તો પ્રદર તુરત બંધ થશે અને અટકાવને પણ રોકશે. ગર્ભવાળી સ્ત્રીને રક્ત પ્રદર હોય, તો પા તોલો વડાગરં મીઠું પા તોલો ધીમાં મેળવી, ત્રણ દિવસ ચાટવાથી ફાયદો થાય છે.

બૂંદ, ગળી, હીમજ, ફટકી, સાકર, દાડેમની છાલ, બેહેડાં, અને આમળાં, સર્વે પૈસા પૈસાભાર લઇ, ખાંડી, ખલમાં એક પહોર ઘૂંટી, તેની સાત પોટલી કરી, દરરોજ એક લેવી. આ ઇલાજ પ્રદર બંધ થતાં સુધી ચાલુ રાખવો.

૫૧. ખરોળ વધવી---Splenic Enlargement.

નવટાંક પાણીમાં, સમુદ્રમીઠું તોલો ૧ બીંજવી રાખી, સહવારે તે પાણી રોજ પીવું; આછોમાં આછા સાત દિવસ સુધી.

કુંવારનો રસ પંચક્ષાર (સિંધવ, સંચળ, ખીડખાર, વરામકું મીઠું, અને ધસીઉમીઠું) ચપટી એક નાંખી ચાહનું પ્યાલું બરી, રોજ સહવારે પીવો. આ રામબાણ ઉપાય છે. એનાથી ખરોળ ન મટે તો કોઈ ઔષધીથી ન મટે એમ સમજવું.

નં. ૨૨માં લખેલી લીખોદીની ગોળાઓનો સાથે સાથે ઉપયોગ કરવો.

અને તો ફક્ત ખજુર અને દૂધપર અથવા ખજુર ને છાસપર રહેવું.

૫૨. બળતરા-હાથ પગમાં— Burning of the Hands and Feet.

નં. ૭૮ માં લખેલું તેલ ધસવું. નં. ૭૧માં લખેલા દિવેલનો મલમ પણ ધસવો.

પેટ સાફ લાવવા નં. ૧, અથવા નં. ૧૮નો કાઢો, અથવા નં. ૩૯ની ગોળીઓ લેવાં.

થંડા પાણીમાં હાથ-પગ બોળી રાખવાં થોડા વખત.

૫૩. બહુ મૂત્રતા—Diabetes Insipidis.

નં. ૭૦માં લખેલા ઉપાયો યોજવા.

તજ તોલો ૧૧, વાંસકપૂર તોલો ૧૧, પાસાણુબેદ તોલો ૧, અને પીપર તોલો ૧, એ સર્વને ખાંડી ખલ કરી, ત્રણ ભાગ કરવાં. એક ભાગમાં ગોળ તોલો ૧૧ મેળવી ખાવું; ઉપર ચોખ્ખાનું ધોવણુ પીવું.

કાળાતલ અને અજમાનું ભુસું ગોળમાં મેળવી ખાવું.

અગુર, ચારોળી, બદામ, અને તલ, સરખેભાગે ધીમાં સાંતળી ચૂરણુ ખાવું.

ધસિસ માસા ૮, મોથ માસા ૮, અને ગોળ માસા ૮, ખાંડી, કપડછાન કરી, ગોળમાં મેળવી ચાટવું.

એળચી તોલો ૧, પાસણુબેદ તોલો ૧, પીપર તોલો ૧, અને કપૂર તોલો ૧, ખાંડી, કપડછાન કરી, ગુનો ગોળ તોલો ૧૧ મેળવી, ત્રણ ભાગ કરી, અકેક ભાગ રોજ ચોખ્ખાના ધોવણુ સાથે ખાવો.

પપીતાનું બી પાણીમાં ઘસી પીવું. અરધાંગ વાયુવાળાને અને કરમના તાવવાળાને પણ બહુ ફાયદો કરે છે.

૫૪. બહેરાપણું—Deafness.

નં. ૩૬માં લખેલા ઉપાયોમાંનો કોઈ યોજવો.

કાનના દરદો (નં. ૨૦) માં લખેલાં ઉપચારોમાંનો કોઈ યોજવો.

અક્કલગરો ટાંક ૩, મરી ટાંક ૩, કરીઆતુ ટાંક ૩, લવેંગ ટાંક ૩, વાવડીંગ ટાંક ૩, પીપર ટાંક ૩, અને પીપળીમૂળ ટાંક ૩, ખાંડી, કપડછાન કરી, ગોળમાં ગોળી ટાંક ૨ ની કરી, જમ્બા પછી ખાવી.

અઘાડો બાળી તેની રાખ કરવી, પછી તેને એક હાંદલામાં ભરી, તેનાથી ચોગણું પાણી નાંખી, આખી રાત રાખવું. સહવારે પાણી નિતારી લઇ, લોખંડની કઢાઇમાં તેના વજનથી ચોથે હિસ્સે આજેલા તલની રાખ, અને તલનું તેલ મેળવી, ફક્ત તેલ બાકી રહે તે ગાળી, કાનમાં નાંખવાથી બહેરાપણું ગાય છે.

સોનામુખીનો કથ્થ (પાંતરા ૨૧ દિવસ ઘૂંટી તૈયાર કરેલો) કાળાભાંગરા સાથે ખવાડવો.

૫૫. લગંદર—Fistula Et Ano.

હીમજ તોલા ૫, શુક્ર તોલા ૧, મરી તોલા ૨, પીપર તોલા ૩, પીપળીમૂળ તોલા ૪, ચળક તોલા ૫, ચીત્રક તોલા ૬, સુંક તોલા ૭, જવખાર તોલા ૨, બીલામા તોલા ૮, તલ તોલા ૮, અને કડવું સુરણુ તોલા ૧૬. કડવા સુરણુના પાતળા પદ્મતા કરી, તેલ ચોપડી સૂકવી, પછી સર્વે બમણા ગોળમાં ખાંડી, કપડ-છાન કરી, ભેળી, બોર જેવડી ગોળી કરી, છાસ સાથે આપવી. પથ્થ ખૂબ પાળવું. હવિષ્યઅન્ન મીઠાં વગરનું ખાવું.

નં. ૫૬માં લખ્યા પ્રમાણેનો મલમ, મરેલા કૂતરાની જીભનો બનાવી, તેની બત્તી લગંદરમાં મૂકવી.

બને ત્યાંસુધી શસ્ત્રક્રિયા નહીં કરાવવી. કારણકે રોગ ખાછે થાય છે.

૫૬. મન્દાગ્નિ—Dyspepsia.

નં. ૯૨માં લખેલું ઔષધ અજમાવવું. ઝેરકચુરાને કુંવારના રસમાં ૧૦ દિવસ ભીંજવી, પછી છાંતી નાંખવા, અને તેના વજન બરાબર નિચેની ઔષધીઓ લેવી. સુંઠ તોલો ૧, મરી તોલો ૧, અજમો તોલો ૧, અકલગરો તોલો ૧, સંચળ તોલો ૧, કેશર તોલો ૦, નયદળ તોલો ૦, અને જવંત્રી તોલો ૦ા, ખાંડી, કપડછાન કરી, જુવાર જેવડી ગોળી કરી, ૨ થી ૪ સુધી રોજ લેવી.

હરડે, સિંધાલુણ, પિપેર, અને સુંઠ, એ ચારને પાણીમાં વાટી પીવું.

ત્રિકટુ (સુંઠ, મરી, અને પીપેર) તોલો ૩, અજમોદ તોલો ૧, આમળવેતસ તોલો ૧, હરડેદળ તોલો ૧, જીરૂ તોલો ૧, અને શાહજીરૂ તોલો ૧, નું ચૂરણ કરી, મધ કે ઉના પાણી સાથે ટાંક ૧ા લેવું.

સુંઠ, મરી, સિંધવ, જીરૂ, સંચળ, મીઠું, દોઝમસાર, અને આમળવેતસ, સમભાગે લઈ ચૂરણ કરી, તોલો ૦ અથવા ૦ા આવું.

પુરાસાનીવજ, હરડાં, બેહડાં, કકુ, તેલમાં પચાવી, તે તેલ શરીરે મરદન કરવાથી બૂખ લાગશે.

આમળા, હરડેદળ, ચીચો, જીરૂ, સિંધવ, અને પીપેર, સમભાગે લઈ ચૂરણ કરી આવું.

“મયૂરાસન” કરવાની રોજ દેવ રાખ્યાથી બૂખ ખૂબ લાગે છે. આ આસનનો વિધિ પ્રકરણ ૨ જાના પમાં “પેરેઆફ”માં બંધિતના પ્રયોગમાં જણાવ્યો છે.

ઉપવાસ કરવાથી આ રોગમાં બદ્ધ ફાયદો થાય છે. અથવા એક અઠવાડિયું હવિષ્યઅન્ન (મીઠાં વગરનું) ખાવું.

આમળા તોલા ૮, કાગદીએળચીના દાણા તોલા ૨, પીપેર તોલો ૧, હીમજી હરડે ધીમાં તળેલી તોલા ૨, અને સાકર ચીનાઈ શેર ૦૦. સર્વે ખાંડી, કપડછાન કરી, રોજ તોલો ૦૦ ચૂરણ દૂધ સાથે લેવું. લોહીનો સુધારો થઈ અગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે.

૫૭. મરડી—Plague.

દર્દીનો ઓરડો પ્રકરણ ચોથામાં લખ્યા પ્રમાણેનો અવશ્ય હોવો જોઈએ.

આ રોગમાં “ઉપવાસ” એ બદ્ધજ ઉત્તમ સાધન છે. આ બયંકર રોગમાં કાંઈપણ ખાવું એ ઝેર ખરાબર છે.

દર્દીએ પૂર્ણ સંયમ રાખવો જોઈએ.

“ઇનજેક્શન” વગેરે ન મૂકાવવાં.

અમારા પિતાશ્રી બેલગામ “કેનટોનમેન્ટ”માં રહેતાં, હતાં. “પ્લેગ” ખૂબ ચાલેલો, તે વખત ફરીજયાત “ઇનજેક્શન” દરેકને મૂકાવવું પડતું. એઓએ ઘણી ના કહી તે છતાં “ઇનજેક્શન” મૂક્યું. એઓ પોતાની યોગની ક્રિયાથી પોતાનું શરીર હમેશાં રાખતાં. આ “ઇનજેક્શન”ને લીધે એમના શરીરમાં કૃત્રિમ ગરમી ઉત્પન્ન થઈ ઝેર વ્યાપ્યું. થોડા મહિના બાદ એમને, સુરત આવ્યા પછી, કમળાની બિમારી થઈ, અને હેવટ તે પ્રાણુધાતક નિવડી. એઓ કહેતાં કે, એ “ઇનજેક્શન”નું પરિણામ હતું. એમને કોઈ દિવસ ઔષધ વગેરે લેવું ન પડતું,

નં. ૮૮માં લખ્યા પ્રમાણેના ઔષધોપચાર કરવો.

લીખોડીનું તેલ અને ગૌમૂત્ર પાવાં. તોલા ૫ થી ૧૦ તેલમાં પાસેર ગૌમૂત્ર મેળવી પાવું. કઢાય ઝાડા ઉલટી થશે. લીખોડીનું તેલ માથે અને પગને તળિયે ઘસ્યા કરવું.

ઉપરાત્યાપરી ઇલાળે કરી ગભરાવવું નહીં.

આટેલું ગરમ પાણી દર્દીને કલાકે કલાકે પાવું.

૫૮. મરડો—Dysentery.

સુંઠ, વરીઆળી, અને લરડેને દિવેલમાં તળી, ભૂકા કરી, સાકેર સાથે આપવો.

એક ઘઉંબાર અરીણુ, અને અડધો તોલો સૂત્રા, શેકીને પાણી સાથે વાટવાં, અને પાવાં.

ધાણા, મોથ, વાજો, સુંઠ, અને બીલીના ફળનો મગજ, અડધો તોલો દરેક લઈ, અધકચરાં કરી, પાણીમાં ઇકાળી પાવું.

દુળશીનો રસ અને મરી પાવાં.

લણાણની કળીમાં અરીણુ ભરી, રાખમાં બારી, મગ જેવડી ગોળી કરી, જામે ત્રણ વખત આપવી.

૫૯. મસા—Warts.

પાન ખાઈ તેનો દૂધો ચોળવાથી, મોંઢાપર અથવા બીજે કોઈ ઠેકાણે થએલો મસો ખરી પડે છે. ઘણી વખત એને છેડવાથી વધે છે. વખતે એની મેળેજ ખરી જાય છે.

નં. ૭૧માં લખેલો દિવેલનો મલમ લગાડવો.

૬૦. માથાનો દુખાવો—Headache.

નં. ૫૦ અને નં. ૫૧માં લખેલાં ઉપચારો ચોજવાં.

દરોઈ (દુરવા) ચોખ્ખા સાથે ચાટી માથે લેપ કરવો.

૬૧. માંસાણુદ—Cancer.

આ રોગ ધણોખરો અસાધ્ય છે. જેમ જેમ એને છંછેડાવામાં આવે છે, તેમ તેમ વધે છે. ફક્ત દૂધનો ખોરાક લેવાથી વેદના ઓછી થાય છે.

“મેગનીફાઇંગગ્લાન્ડ” સૂક્ષ્મદર્શક કાચવડે તડકામાં ખેસી જરા જરા દઝાય એમ સહવાર સાંજ શેક કરી, ઉપર ગૌમૂત્રમાં મટાડી ફક્ત કાઢવી, ચોપડ્યા કરવી.

નં. ૫૬માં આપેલો મરેલા ફૂતરાની જીભનો મલમ લગાડવાથી ફાયદો થાય છે.

૬૨. અંગારો—Angina Pectoris.

સોનામુખીનું ચૂરણ ચારઆનીબાર, ગરમાળાનો ગેળ તોલો ૦ા, વરીઆળા તોલો ૦ા, કાસની તોલો ૦ા, અને ધાણા તોલો ૦ા, પાણીમાં ઘૂંટી, ગાળા, પાતું; ને કૂચા રહે તેમાં ગુલેઅરમાની તોલા ૦ા, અને ખડી તોલા ૦ા ભેળી, કલેજપર તથા માથે ભરવું.

મોટીહરડે તોલા ૨, સોનામુખી તોલા ૪, લવેંગ તોલો ૧, દારૂહળદ તોલો ૨, નેપાળો તોલા ૧, સુંક તોલા ૨, ઈંદ્રજવ તોલા ૨, કપૂર તોલો ૦ા, જયફળ તોલો ૧, રેવંચીની ખટાઇ તોલા ૨, ઈંદ્રવારૂણી તોલો ૧, મરી તોલા ૩, સુવા તોલા ૨, તમાલપત્ર તોલા ૨, કકોળ તોલો ૦ા, પીપેર તોલા ૨, એળાઓ તોલા ૨, વરીઆળા તોલા ૨, આંબાહળદ તોલા ૨, મોરમાસી તોલો ૧, અને નીસોતર તોલો ૧. નેપાળા સિવાય સર્વે ચીજો ખાંડી, તેને લીંચુનો પટ દધ, સારી પેઠે સૂકાવી રાખવું. જરૂર પડે નેપાળો ભેળવવો. પાણી સાથે તોલો ૦ા ખાંચી.

મુંઝારા ઉપર કાળી તથા ઘોળી ટુળશીનો રસ, અડુસાની છાલનો રસ, અને કાંદાનો રસ મેળવી પાવું.

૬૩. મુંગાપણું—અબોલ—Aphonia.

મોરચુથુ, કાથો, અને ફટકડી ઝુલાવી ને, તેમાં સોનાગેર નાંખીને, વાટી, તેમાંથી વાલ ૧, ખાંડમાં ફકાડવાથી, ઉલટી થશે. બે ત્રણવાર ઉલટી થયા પછી, ચોખ્ખાનું ધોવણુ અને સાકર પાવાં. આથી વાયુની ગાંઠ છૂટી જશે, અને અબોલ બોલતો થશે.

૬૪. મેદનો વધારો—Obesity

નં. ૭૭માં લખેલાં ઉપાયો યોજવાં.

ત્રીફળા (હરડા, બહેડાં, અને આમળાં)ના કાદમાં મધ મેળવી પીવું. આ રોગમાં ગરમ પાણીમાં મધ નાંખી પણ પીવામાં આવે છે થંકુ પડે. પ્રયોગ ધણુ દિવસ ચાલુ રાખવો.

પંચકોળ (પીપેર, ચવક, સુંક, પીપળીમૂળ, અને ચિત્રક) નું ચૂરણ કરી, ગરમ પાણી કે છાશમાં પીવું. મેદરોગ અને બીજાં ધણુ રોગો સારાં થાય છે.

૬૫. મોંઢુ પાકવું—મુખપાક—Stomatitis.

નં. ૧૦૩માં લખેલાં ઉપાયો યોજવાં.

સોનામુખી અથવા મીંઢીઆવળનો કદપ કપૂર સાથે મેળવી ઘસવાથી મોંઢાના રોગો જાય છે.

બીજોસની છાલ, અને જાયફળ મોંઢામાં રાખવાથી મોંઢાની ગંધ જટે છે.

૬૬. રતવા—Erysipelas.

રતનજોતનું દૂધ ખસળવું.

કથો તોલો ૧, અને કેશર બેઆનીબાર, અઘાડાના રસમાં ખલ કરી, રતીપૂર ગોળા કરી, પાણી સાથે ત્રણ દિવસ આપવાથી રોગ દૂર થશે.

૬૭. રગતપિત્ત—Leprosy.

ભીલામા અને તેથી બમણા ઘોળાતણ લઈ, બન્ને ખાંડી ખારીક કરી, તેથી બમણા ગોળમાં ગોળા કરવી, વડના ટેટા જેવડી, અને તે અકેક પાણી સાથે લેવી. ભીલામાના ડીયાં કાઢી નાંખવા.

સાટોડાનો રસ મધ સાથે પીવો.

અડુસાનો રસ મધ અને ખાંડ સાથે પીવો.

કુંવાડીઆના ખી વાટી, દૂધમાં ભીંજવી રાખી, સહવારે વાલ ૧ પીવાં.

તમાલપત્ર ટાંક ૨, નાગકેશર ટાંક ૨, પીપેર ટાંક ૭, દરાખ ટાંક ૫, ખીજોર ટાંક ૧૫, જેડીમધ ટાંક ૧૫, અને સાકેર ટાંક ૭. આ સર્વે ચીજો ખાંડી, મધ સાથે સોપારી જેવડી ગોળા કરી, ખાવી. તેલ, મરચું, ખાટું, ખાવું નહીં.

ગજોસત્વ, લીંચુ અને ખાંડ સાથે ખાવો.

પીપેર શેર ૦૧, હરડેદળ શેર ૦૧, ગોળ જુનો તોલો ૦૧, અને દરાખ શેર ૧, ને વાટી, આમળા જેવડી ગોળા કરી ખાવી.

જવને છડી તેમાં ચૌદગણ્ય પાણી નાંખી, તે પાણી નિતારી લઈ, ગાળીને પીવું.

આમળા તોલો ૧, જીરાના ખી કાઢી નાંખેલું જીરું (જીરાના

ફેતરા) તોલા ૨, અને ખાંડ તોલા ૩, એની ફાકી કરી, બે પૈસાભાર ખવાડવી. ખાવામાં ધીને બદલે આમળાનું ધી ખવાડવું, અને તેજ ચોપડવું.

રક્તપીત્તના ચાંદા ઉપર નર્મદા કિનારે અનુસુયા માતાનું ક્ષેત્ર છે, ત્યાં ઉંળરો છે, તેના મૂળમાંની માટી ચોપડવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

કોઠ ઉપર નં. ૧૦૪માં લખેલો ઇલાજ પણ અજમાવવાજોવો છે. શુદ્ધ કરેલો ગંધક, કડવા લીમડાના રસમાં, ચાંદાંપર ચોપડવો. સોનામુખીનો કલ્પ એરંડાના રસમાં લગાડવો.

૬૮. રતાંધળાપણું—Night Blindness.

હાડીના પાણી વડે આંખ ધોવાથી ફાયદો થાય છે.

ભાંગરાનો રસ આંજવો.

ગાયના છાણના રસમાં પીપેર ધસી આંજવી.

કાળી તુળશીનાં રસનાં ટીપાં મૂકવાં.

નં. ૨૫માં લખેલું અંજન તૈયાર કરી આંજવાથી બહુ ફાયદો થાય છે.

૬૯. લુ લાગવી—Sunstroke.

કાંસાની થાળીમાં આમલી, ગોળ, મટોડી, વગેરે નાંખી, લુ ઉતારે છે તે ક્રિયા ઘણી સારી છે, અને અવશ્ય તેનો ઉપયોગ કરવો. મધ પાણી પીવાથી ફાયદો થાય છે.

શરીરે પંચગવ્ય લગાડી ઉપર કાળી માટી ચોપડી નાહાવું.

છોડા સાથે લીંબુ વાટી, તેનો રસ સાકર નાંખ્યા સિવાય પીવો.

૭૦. વધરાવળ—Orchitis.

નં. ૮૩માંના ઉપચારોમાંનો કાઠપણુ એક યોગ્યો.

ઐરંડીના મીઠા નવટાંક, રેવંચીનો શીરો તોલો ૧, અને સીંદુર તોલો ૧, ખલ કરી, મલમ કરી, ઐરંડીઆના પાંદડાપર લગાડી, ગોળી પર લગાડી, કાઠો બાંધવો.

રાસ્ના ગુળવેલ, ચીકણામૂળ, જોડીમધ, ગોખર, અને ઐરંડમૂળ, એ છ ઓસડના કાઢામાં ઐરંડતેલ મેળવી, તે કાઢો પીવો.

જીરૂ, સેરણી, કાઠ, ઐરંડમૂળ, અને બોરડીની છાલ, સરખે વજનને લઈ, ચૂરણુ કરી, તે ચૂરણુને ગઠા ચોખાની કાંથ કે મસૂરની કાંથમાં (રાખમાં) મેળવી, લેપ કરવો.

૭૧. સંધી (વા)—Rheumatism.

એલચી તોલો ૧, બોળ તોલો ૧, ગુગળ તોલા ૨, ટંકણુખાર તોલો ૧, અને હીંગ તોલો ૧, આ ચીજોને કૂટી, તેની, સુકા લસણમાં ખલ કરી, ગોળી વાળવી. ગોળી વળે તેટલુ લસણુ લેવું. ગોળી સાથે લેવી.

લીંબોડીનું તેલ કપૂર નાંખી, આખે શરીરે એ વખત ખૂબ ચોળવું.

નં. ૬૯માં લખેલો ઉપાય અજમાવવો.

ખોરાકમાં ફક્ત દૂધ અને ખજૂર લેવાં. અન્ન છોડ્યા વિના રોગ મટે એમ નથી.

આ રોગમાં આપતૃકાળ સમગ્ર કખૂતરનો “ સૂપ ” (સેરવો) લેવામાં આવે, તો બહુ ફાયદો કરે છે. કખૂતર શરીર પરથી વારંવાર ઉડાડુ કરે એવી તજવીજ કરવી.

૭૨. વાળો—Guinea-Worm.

પ્રકરણ૩માં તુમડીથી ખેંચી કાઢવાની ક્રિયા આપી છે, તે જાણનારને જોલાવી ખેંચી કઢાવવા.

હું અમદાવાદ હતો તે વખતે મારી પાસે પેણુ (“કોલામ્પા ડીસ્ટ્રિક્ટ”) નો નોકર હતો, તેને વારંવાર વાળા નીકળ્યાં કરતા હતાં, તે વખતે માંકડને પકડી ગોળી કરી, દિવસમાં ત્રણ વખત હું અકેક ગોળી આપતો, તેથી વાળા બદ્દ જલદી બહાર પડી જતાં, અને દુઃખ કમી થતું, હીંગ અને નવસાગરની ધીમાં ગોળી કરી પણ આપવામાં આવે છે.

૭૩. વીર્યઆવ (રાતમાં)—Emissions (Nocturnal.)

આ રોગમાં રાત્રીનો ખોરાક વર્જ કરવાની જરૂર છે. ફક્ત દૂધ અને ખજૂર લેવું. રાત્રીના સૂતા પહેલાં સ્નાન થંડા પાણીનું કરવું, અને “દ્રઢાસન”થી ડાબે પડખે સૂવું. સૂતા પહેલાં નવલકથા વગેરેના પુસ્તકો ન વાંચવા.

એખરો નવો, ખસખસ, ગોખરૂં, ઘોળીમૂસળી, મોથ, સાબરનાં ફૂલ, ઉત્કંઠાની છાલ, સાલમ, અને મીસરી, અકેક તોસો લઘ, ખાંડી બારીક કરી, તેમાં સાકર તોલા ૮ મેળવી, સહવારે તોસો ૧ ખાવું. ગાયતું દૂધ ઉપરથી પીવું.

તાંબુ, કલઘ, અને ચાંદી બરાબર વજન લેવાં; એક રતી પણ કમી જાસ્તી નહીં. પછી કુલડીમાં લુહાર પાસે ગાંઠ પડાવી, તેને ખલ્લમાં ખસી, રોજ ખેઆનીબાર પાનમાં ચાવી જતું. ખટાસ, તેલ, મરચાં, ત્યજવાં.

દસ્ત સાફ લાવવા સાફ નં. ૧. ૧૮, અથવા ૩૯ની દવા લેવી, અથવા રોજ સહવારે હરડે મોટી પાંચ, પાણીમાં તાંબાના વાસણમાં (૨૪ કલાક) પલળી તેનું ઉપપાન કરવું.

નં. ૪૦ની ગોળીઓ અથવા નં. ૫૮નો પાક, પણ આ રોગમાં ઉપયોગી છે. નં. ૮૫માં લખેલું “ધારોપ્લુદ્ધ” પીવાની ટેવ રાખવી, અથવા નં. ૧૫માં લખ્યા પ્રમાણેના “ગોરશીઆ” માં દૂધ ગરમ કરી પીવું.

૭૪. શૂળ—Colic.

હરડેફળ, હીંગ, ખુરાસાનીવજ, સિંધવ, સંચળ, ઇંદ્રજવ, અને અનીરિય, ખાંડી, વલ્લભાળ કરી, આગળા જેવડી ગોળી કરી, એરંડિઆ તેલ સાથે ખાવી.

આદાનો રસ ધી સાથે ઉકાળી પીવો.

કરીઆનુ, ઇંદ્રજવ, કકું, ચિત્રો, ત્રિકટુ (સુંઠ, મરી, અને પીપેર) અને કડાછાલ, સમભાગે લઈ, ચૂરણ ટાંક ૨૥ પાણી સાથે ખાવું.

સુંઠ અને એરંડમૂળ ઉકાળી પીવું. એરંડીઉ તેલ, અથવા નં. ૭૧માં લખેલો દિવેલનો મલમ, ખૂળ ચોળી, ઉના પાણીએ નાહવું.

ઝેરકચુરાનો ભૂકો, હીંગ, અને સંચળ, સાથે ભેળી ચૂરણ પાણી સાથે ખાવું, ઝેરકચુરાને પકવી (નં. ૯૩)માં લખ્યા પ્રમાણે ઉપયોગમાં લેવાં.

ચિત્રો અને પીપળામૂળ સમભાગે લઈ ઉકાળી પીવાં.

શુદ્ધ કરેલા ગંધકનો, જવની કાંજીમાં, શૂળ આવતી હોય ત્યાં, ભેપ કરવો.

પેટશૂળો સાફ કાચકાની મીજ ટાંક ૫, લસણકળી ટાંક

૫, સિંધવ ટાંક ૫, સુંક ટાંક ૫, અને હીંગ ટાંક ૧૧; સવેને ખાંડી, ટાંક રાત્રી ગોળી કરી, ગરમ પાણી સાથે ખાવી.

કડાનાં ફૂલ પૈસાભાર, પાણીમાં ઉકાળી પીધાથી ઝાડો બંધાયે; અને શૂળ બંધ થશે.

આમલીના છોડાં તોલો ૧ લાવી બાળવાં, અધકચરાં બળે એટલે તેમાં સચેરો વાલ ૦૧ મેળવી, પછી તે ચૂરણ વાલ ૧, પાણી સાથે શકરું.

સુંક, તલ, અને ગોળને, ઉકાળી કાઢો કરી પીવો.

ખીલીના ફળનું ચૂરણ, ગોળ બેળા, ગોળા કરી, રોજ ખાવું. એરકચુરા શુદ્ધ કરેલાં (નં. ૯૩) હીંગ સાથે ખાવાં.

૭૫. સળેખમ (ચિપી)—Influenza.

અડુસો ટાંક ૧૧, ભારંમ ટાંક ૧૧, ખુરાસાની અળમો ટાંક ૧૧, અરીણુ ટાંક ૧૧, ખેરસાર ટાંક ૧૧, પીપેર ટાંક ૧૧, અને અક્કલમરો ટાંક ૨, વાટી, વચ્ચગાળ કરી, ચણા જેવડી ગોળી કરી, ખાવી. આ ઉપાય નં. ૫૩માં આપ્યો છે, અને એમાંના બીજા ઉપાય પણ જોવો.

ખોરાક બદલ હલકો લેવો, મીઠાં વગરનો, અથવા દૂધપર રહેવું. “ઉપવાસ” કરેથી એકદમ ફાયદો થાય છે.

નં. ૯ની કિટલીથી મોંઢાનાં ભાગને બાફ આપવો.

હું ઉરણુમાં સને ૧૯૧૬માં હતો, તે વખતે આ રોગ બદલ જોરમાં ચાલતો હતો, અને મારા સિપાઇઓ અને તેમના કુટુંબીઓ ધણાંખરા પટકાઈ ગયા હતાં, તે વખતે હું સર્વેને ટુળશીના ખાંતરાનો રસ, મરી નાંખી, બધે કલાકે પીવાડતો, અને કલાકે કલાકે આટેલું

ગરમ પાણી પ્યાસો ભરી પાતો, અને દીસે પણ ટુળથીનો રસ ખૂબ ચોળાવી, રાતના બાક આપતો, તેથી એક પણ જણને નક-શાન થએલું નહીં, અને ત્રણ ત્રણ દિવસમાં દરેક રોગી સારો થતો. માત્ર ખોરાક કોઈને પણ લેવા દેતો નહીં, પણ બાતનું ઓસામણુ દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત પાવાની રળ આપતો. પછી શકિત આવતાં બાતના ઓસામણુમાં ગાખણુ ભેળી ખાવા કહેતો.

૭૬. સસણી—Bronchitis.

રાતાઅગથીઆનો રસ, અને મરીનો ભૂકો, ભેગાં કરી પાવાં. ઇંદ્રવાડણીનો રસ, વીસનખે ચોપડયાથી, સસણી બાળકની જાય છે. આસંધ પાણીમાં ઘસી ખાંડ સમભાગે ભેળવી પીવાથી, બાળકની કે મોટા માણસની સસણી જાય છે.

સોનામુખીનો કર્પ લવેંગના ભૂકામાં ફાકવાથી, સસણી જાય છે.

૭૭. સાદ ખેસી જવો—Hoarseness.

શુદ્ધ કરેલો ગંધક એક માસાથી દશ માસા સુધી મધ અને પીપેરમાં લેવો.

માલકાંકણીના ખીનો ભૂકો, અને હળદ, ગોળમાં ભેળવી, ગ્રેણી કરી ખાવી.

અણોડીના પાંતરાંનો રસ ગળવાથી બદ્ધ જલદી ફાયદો થાય છે. પાણીમાં ધી નાંખી ઉકાળી મીઠું નાંખી, વારંવાર પીવું.

૭૮. સારણુ—Hernia.

શેરીસોખાન અને સાકેર સમભાગે પા તોલો રોજ ફાકે, તો ધણે દિવસે ફાયદો થાય છે. આ ઉપાય નં. ૫૫માં લખ્યો છે, અને તેમાંજ ખીણ ચિકિત્સા જોવી.

૭૯. સોજા—Dropsy.

પીપેર ટાંક રાા, ચીત્રા ટાંક ાા, મુંદે ટાંક ાા, જીરૂ ટાંક ાા, રીંગણી ટાંક ાા, પાડ ટાંક ાા, હરડેદળ ટાંક ાા, અને પીપળીમૂળ ટાંક ાા લઇ, ચૂરણુ કરી, ટાંક રાા પાણી સાથે લેવું. ગૌમૂત્ર પ્યાસો ભરી રોજ પીવું, અને રાત્રીના બાદ લઇ ભસ્મ ચોળવી.

૮૦. સોજો સ્તનનો—Mastitis.

નં. ૯૮માં લખ્યા પ્રમાણેનો કોષ્ઠપિણ ઉપચાર ચોજવો.

૮૧. હડકવ.—Hydrophobia.

આ રોગમાં તામડનોખ દદાને “કાસવલી” મોકલી આપવો એજ ચોખ છે.

કરડેલી જગા, સોનુ તપાવી તામડનોખ ડામ દઇ બાળી નાંખવી, અને દેળનું પાણી વારંવાર પાવું.

ગાંડાઉંચરાના ઝાડનું મૂળ, અને ધંતુરાનું ફળ (ડીંડવું), ચોખાના ધોવણુમાં આપવું. ઝેરકચુરાનાં બી એક વાત્ર, રોજ ખવાડવાં. મરઘાની અધાર કરડેલા ભાગ ઉપર લગાડવી.

ગોળ, દૂધ, તેલ, અને આંકડાનું મૂળ ધસી, તેનો લેપ કરવો.

કુંવારનો રસ સિંધવ નાંખી, જરા ગરમ કરી, ત્રણ દિવસ પાવો.

૮૨. હરશ—અર્શ—Piles.

અળસી એક પૈસાભાર, મુગલાઇ બે દાણા બે, રાતના દોઢ નવટાંક પાણીમાં પલાળી, સહવારે સાકેર નાંખી પીવું.

ઇસપગોળ રાતના ધીમાં પલાળી સાકેર સાથે સહવારે ખાવો.

ન. ૧૩માં લખેલા કોષપણ ઉપચારો યોજવા.

તુમડીથી ખેંચવાવાળા પાસે મસા ખેંચી કઢાવવા. “ઝોપરે સન” નહીં કરાવવું.

ફટકડી કુલાવેલી તોલો ૦, અને સાકર તોલો ૦, મેળવી ફાકવાં. પીપેર, પીપળીમૂળ, સરસનાં બીજ, ઈંદ્રિવાફળી, કરચુની સીંચ, અને ગલોડીકંદ, સમભાગે લઈ, ગાયના મૂત્રમાં ખલ કરી, હરસ લખર લગાડવું.

ખડીઓખાર તોલો ૦ા દીકરીમાં ફૂલવેવો, અને આમળા તોલો ૧ દીકરામાં બાળી રાખ કરવાં, પછી તે બન્નેને કરંછઆ તેલમાં કાલવી, મસાપર ચોપડવું.

ડાલનાં (દર્બનાં) મૂળ ખાંડી, તેનો બૂકો પૈસા એકભાર લઈ, તેટલાજ સાકરના બૂકા સાથે ફાકવો.

ગુગળ તોલો ૫, મોટી હરડે તોલો ૩, હીમબ તોલો ૩, અને સફેદ રાઈ તોલો ૦ાા; ગુગળને પ્રથમ પાણીમાં મેળવી, તેમાં બીજા ત્રીજો વાદીને નાંખી, વટાણા નેટલી ગોળી કરી, સહવારે તે ગોળીઓ પાણી તોલો સૂકી ગરમ પાણી સાથે ખાવી.

મયે વર્ષે હું ચોમાસામાં મુંબઈ જઈ આવ્યા બાદ, ત્યાં ચારી રોજની ક્રિયાઓ છૂટી જવાથી, મને મસા ઉભળેલા, અને બહુજ હેસન કરતાં. વખતે લોહી પ્રણુ પડવું. તુરત મેં ખાવાનું બંધ કરીશું. ફક્ત પર રહેવા લાગ્યો, અને રોજ સહવારે થંડા પાણીની “એનીમા” લેવી શરૂ કરી. થોડા વખતમાં દરદ બિલકૂલ નરમ પડી ગયું. “એનીમા” છોડ્યા પછી, રાતના સતીવખત દૂધમાં થી નાંખી મીઠા. હવે મને તદ્દન સાં છે, અને કોષપણ ચીજ પ્રમ્ય પ્રાપ્ત.

સિવાય ખાઈ શકું છું. મસા ઉપર નાહી રહ્યા બાદ, એક વખત દિવસ લગાડું છું.

માદુંગામાં મોતાના રહીશ સ્વ. પ્રાણુગોવિંદ લાલભાઈ પટેલ સરકારકૃત હતાં, તેઓએ આ રોગમાં ફક્ત “વાખેરીના બાથા” નો (નં. ૮૧)નો ઉપયોગ ગાયના દૂધ સાથે કરેલો, અને ફક્ત દૂધપરજ રહેલાં, તેથી તેમને બહુ જલદી આરામ થયેલો, અને શક્તિ આવી લાલપુત્ર બનેલાં. આ ઉપાય અજમાવવા જેવો છે.

૮૩. હાથીપગું—Elephantiasis.

ઉટનું મૂતર ચોળવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. રેવંચીનું લાકડું પાણીમાં ધસી ચોપડવું.

ઉટના લીંડા ૪-૫ લઈ, તેમાં ગોળ બેળી, ૫-૭ દિવસ ખાવાં. નં. ૧માં લખેલો હરડેનો જૂકો, અથવા નં. ૧૮માં લખેલો કાઠો, અથવા નં. ૯૨માં લખેલી ઔષધી, રોજ પેટ સાફ આવવા સાફ લેવી.

નં. ૬૯માં લખેલો “ઉત્કટા” નો પ્રયોગ પણ અજમાવવો. કુદરતી ઉપાયો આ રોગમાં બહુ ઉપયોગી પડે છે. સહવારે રોજ પંચગવ્ય પીવું. દૂધ અને ખજૂર પર ફક્ત રહેવું. લીંબોડીનું તેલ દિવસમાં બે વખત લગાડી, ઉપર મટોડી ચોળી, તડકામાં બેસી સૂકાવી, થડે પાણીએ ઘોઈ નાંખવું. રાતના સૂતાં પહેલાં ગરમ પાણીમાં થગ પંદર “મિનિટ” બોળી રાખવાં.

૮૪. હીસ્ટીરીયા—Hysteria.

વિ. નિર્બોધસ્વરૂપ (પૉલીઓટ) આ રોગમાં ઝેરકચુરાનો પ્રયોગ નિચે મુજબ કરતાં. ઝેરકચુરા (“Nux vomica”) થુલ

કરી, મધમાં ઘૂંટી, દિવસમાં એ વખત એકેક ધઉંભારની ગોળી આપતા.

એક ચપણામાં કાણું પાડી, ઝેરક્યુરો અને ફટકડીની પોટલી લીમડાના ઝાડપર બાંધવી. તેની નિચે સીંકામાં એક માટલી ગોમૂતથી ભરી, પોટલી ગોમૂતને અડકે નહીં એવી રીતે બાંધવી, અને આઠ દિવસ રાખવી. માટલીમાનું ગોમૂત રોજ જોટલું ઓછું થાય તેટલું ખીનું રેડવું. આમ આઠ દિવસ કરવું. પછી પોટલી છોડી લઇ તેમાંથી ઝેરક્યુરો કાઢી, તેની જીભ કાઢી લઇ, વાપરવો. ફટકડી ઉડી જાય છે. રહી ગઈ હોય, તો જૂદી કાઢી નાંખવી.

૮૫. હેડકી-ઉચકી—Hiccough.

નં. ૬૭માં લખેલા ઉપાયોમાંથી કોઈપણ એક યોજવો.

૮૬. હૃદયના રોગો—Diseases of the Heart.

કાસની ખોરાક તોલો ના સુધી ઘૂંટી, પાણી કરી પીવું. બહાર છાતીપર પણ ખૂંચ ચોપડવું.

આ રોગમાં “વાખેરીનું ભાથું” નં. ૮૧માં લખ્યા પ્રમાણેનું, બહુ ઉપયોગી થઇ પડે છે; જરૂર લેવું.

પેટ સાફ લાવવા નં. ૧ અથવા ૧૮ની ઔષધી રોજ રાતના લેવી.

૮૭. ક્ષય—Phthisis.

ખોરડી અથવા પીપળાની લાખનો કલક કરી કોળાના રસમાં પીવો. અરડુસાનો રસ મધમાં મેળવી પીવો.

ત્રીફળા, દારૂહળદ, લીંબુના રસમાં અથવા ગળોના રસમાં, મધ મેળવી પીવા; અને રસ સાથે ભેળવવા નહીં.

પીપળાની અંતરછાલનો રસ ટીપાં ૧૦, મધ ટીપાં ૧૦, મીઠું વાંલ એક સાથે મેળવી, આટવું. પીપળાની અંતરછાલનો રસ ન નીકળી શકે, તે સત્વ કાઢી, મધ અને મીઠા સાથે મેળવી આટે, તોપણ આલસી. ક્ષત્તની આંસી ઉપર આ ઔષધ ઉત્તમ છે.

સુરભારી હરડે, મરી, સુદ, વાવડિંગ, આમળા, ખીપેર, પિપ્પળી-જળ, વજ, તમાલપત્ર, અને નાગરમેથ, આ દસ ઔષધો એકેકે તોલો લેવા, તેમાં દાંતણીનાં મૂળ તોલા ૨, નિરોતર તોલા ૮, અને ખડી સાકેર તોલા ૬, મેળવવાં અને સર્વેનું ચૂર્ણ મધમાં મેળવી, એકેકે તોલાની ગોળીઓ કરવી. આમાંથી એક ગોળી રોજ સહવારે ખાઈ પાણી પીવું. ક્ષયરોગ સિવાય બીજા અનેક રોગોમાં આ ગોળીઓ બહુ ઉપયોગી પડે છે, માટે દરેક ઘરમાં બનાવી રાખવી. આનાથી પ્રથમ પ્રથમ દસ્ત નરમ આવે છે, માટે ગરમ વસ્તુનો ખાવામાં પ્રતિબાધ કરવો.

દુધીનો કકડો બાફી (ઉપર મટોડી અને કપડું વીંટાળી રાખમાં બાફવો), રસ કાઢી આસરે અઢી તોલા રોજ સહવારે નળને કોઠે પીધાથી, બહુ ફાયદો થાય છે. ક્ષત્તના સર્વ દર્દીઓએ આ ઉપાય અવશ્ય અજમાવવો.

આ રોગના દર્દીએ ફક્ત દૂધ અને ખજૂરનો ખોરાક લેવો; બન્ને હાથમાં સરખું વજન, અને માથાપર વજન મૂકી, થોડો થોડો વ્યાયામ લેવાનો અભ્યાસ રાખવો. વજનમાં ફેરો બરેલી કાથળીઓ દીક પડશે.

પૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. આમાં ખામી આવે તો અમે તેટલાં ઉપ-ચારો કરવા છતાં, આ રોગ પ્રાણધાતુજન નિવડાવો.

છેવટના બે બોલ.

હું કાંઈ વૈદ્ય અથવા દાકતર નથી, અને ઉપર લખેલાં સર્વ ઉપચારો મેં કાંઈ અજમાવેલાં નથી. નાનપણથી મને વૈદ્યકાને શોખ હોવાથી, હું હમેશાં સારા ઉપાયો નોંધી લેતો. બ્યારે બિ.નિબ-બોધસ્વરૂપ (પોલીઝ્યોટ)નો મને સમાગમ થયો, ત્યારે એમને કહેલાં ધણા ઉપચારો મેં નોંધી લીધા હતાં, અને મારી નોંધ પણ ઉપલક્ષ્ય મેં એમને જતાવેલી, અને એમની સૂચના અનુસાર મેં તેમાં કાંઈ કાંઈ સુધારો વધારો કરેલો, પણ તે સર્વ બરાબર રીતે થયેલું નહીં, કારણકે મારી નોકરીના વ્યવસાયમાં મને વિશેષ અવકાશ મળતો નહીં, આ કારણથી ધણા વર્ષ થઈ ગયેલાં હોવાને લીધે, અનુભવી પુરોષોને જૂલો પણ માલમ પડશે, માટે આ પુસ્તક વાંચનાર કોઈપણ મારી જૂલ મને જતાવશે, તો હું તેમનો અતન્નરણ્ય પૂર્વક આભાર માનીશ. કોઈપણ સ્ત્રી પુરોષોને આમાંના કોઈ ઉપચારોથી ફાયદો થાય, અને મને કૃપા કરી લખી મોકલશે, તો હું તેમનો આભારી થઈશ. ખીજી આવૃત્તી આ પુસ્તકની કાઢવાનો સમય આવે, તો તેમાં અનુભવી સ્ત્રી પુરોષોની સૂચનાવુસ્તર સુધારો વધારો કરીશ. ધણા વૃદ્ધ સ્ત્રી પુરોષોને અને વૈદ્ય દાકતરોને, આપણા દેશમાં ધરમથક ઉપચારોની માહિતી હોય છે, પણ તે સર્વ માહિતી જનસમૂહના હિતને સારે બહાર ન પડતી હોવાને લીધે, તેમની વિદ્યા તેમની પાસેજ રહી જાય છે. માટે તેથી માહિતી જો મને કોઈ લખી મોકલશે, તો તે આ પુસ્તકમાં તેમના નામ દાયથી ખીજી આવૃત્તિમાં છાપીશ.

હવે શરીર ઉપરજ લક્ષ આપી, કેવળ તેનુંજ ચિંતન કર્યા કરવું, એ આપણે મુખ્ય ધર્મ નથી. શરીર તો નાશવંત છે; પારબ્ધના ભોગો પૂરાં થયે પડવાનુંજ; એ શરીરને સુરક્ષિત બનાવવાના સર્વ પ્રયોગો એક દિવસ મિથ્યાજ થવાનાં છે. અમારા પિતાશ્રી વિદેહમુક્ત લલ્લુભાઇ ગોવર્ધનદાસ પંચ વર્ષની ઉમ્મર સુધી પોતાની કાયા યોગની ક્રિયાઓથી અને મિયમિત રહેવાથી, સુદૃઢ રાખી શક્યા હતાં. નોકરી દરમ્યાન ગાંદગીના સખ્યે એક દિવસની પણ રમ્મ લેવાની એમને જરૂર પડી નહોતી; પરંતુ આખરે કમળાની સાધારણ બિમારી એમને પ્રાણુધાતક નિવડી. સર્વ ક્રિયાઓ તે વખત નિરૂપયોગી થઈ ગઇ. માટે આપણું ધ્યેય અમર વસ્તુ જે આત્મા છે, તેને જાણવા તરફ હોવું જોઈએ. એ આત્મા સર્વમાં છે, સર્વ જગ્યાએ છે; માત્ર આપણા અજ્ઞાનના આવરણમાં ઢંકાએલો છે, તેને આવરણથી મુક્ત કરવાનો છે. જે ક્ષણે ચિંતનું ઉપશમ થયું, કે તે ક્ષણે વિધિ અને નિષેધમુખે આપણે પોતેજ વ્યાપેલા છીએ એવું ભાન થાય છે. કાંઇ દૂર લેવા જવાનું નથી. ચિંતમાંથી તકાર નીકળી જતાં, ચિત્તરૂપે આપણે પોતેજ શેષ રહીએ છીએ; અને એવું જ્ઞાન થયા બાદ, આપણે અનુભવીએ છીએ, કે આપણે અજર અમર છીએ, અને સદા જીવનમુક્ત સ્થિતિમાં પતિત પ્રવાહરૂપી પારબ્ધ ભોગવવા છતાં, આયુષ્ય સુખ દુઃખથી રહીત નિર્ગમન કરી શકીએ છીએ. અમારા પિતાશ્રીએ એવીજ સ્થિતિમાં પોતાનું આયુષ્ય પુરું કર્યું, અને અમારે સાહે પણ એઓ પોતાના જીવનવૃત્તાંતનો વારસો મૂકી ગયાં છે. એ વારસો અમે એકલાંજ ભોગવીએ, અને જનસમૂહ તેથી અજાણો રહે એ ઠીક નહીં, એમ

ધારી, અમે એમનું જીવનચરિત્ર છપાવી સને ૧૯૦૫માં બહાર પાડ્યું હતું. પરંતુ તેની સર્વ નકલો મુમુક્ષુ વર્ગમાં ભેટ તરિકે અપાઇ ગયાથી, હાલમાં બીજી આવૃત્તિ છપાવવામાં આવે છે. આ પુસ્તકમાં પિતાશ્રીએ સ્વામીશ્રી પ્રકાશાનંદજીને આપેલો બોધ, અવશ્ય વાંચવા લાયક છે. સ્વામીશ્રી હાલમાં કાઠિયાવાડ તરફ કેવળ પરમહંસ દશામાં વિચરે છે, અને કેટલાંક એમને “ ગોદડિઆખાવા ” પણ કહે છે, કારણકે એઓ ફાટીતુટી કંથા પહેરે છે. આ પુસ્તક સિવાય પિતાશ્રી પોતાના છેવટના વખતમાં યોગવશિષ્ઠની કથા કરતા હતા, તે સમયનો એમનો બોધ બાર્ધ માણેકલાલ ચુનીલાલ સુતારિયા એમ. એ. એલ. એલ. એમ. એ નોંધી રાખેલો, અને “ બોધામૃત ” રૂપે બહાર પાડેલો, તે “ અન્તિમવાણી ”ના પુસ્તકરૂપે અમારા તરફથી બહાર પડ્યો છે.

જીવનચરિત્રની બીજી આવૃત્તિમાં “ અન્તિમવાણી ”નો પણ સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. મુમુક્ષુ જનોએ આ પુસ્તક અવશ્ય જોવું, અને વિચારવું, જેથી આપણો ધ્યેય સાધ્ય થવામાં સુલભતા આવશે. પુસ્તક ભેટ તરીકે અપાય છે; ફક્ત ટપાલ ખર્ચ લેવામાં આવે છે. પુસ્તક ઘણું મોટું છે.



અનુક્રમણીકા.

પ્રકરણ ૧.

દિનચર્યા.

ઉઠવાનો નિયમ અને ઉપપાન, મૂત્રનું ઉપપાન, અંજનની ક્રિયા, દાતણુની ક્રિયા, સ્નાન, ત્રાટક, આસન, પ્રાણાથમ, પંચપ્રાણ જપ, જપ, સૂર્યનેનમસ્કાર, મૃતાસન, ભોજન, મુખવાસની ક્રિયા, સાંજના ભોજનની ક્રિયા, સૂર્યાસ્ત પછીની ક્રિયા, નિદ્રાની ક્રિયા, અને અલ્પચર્યા પાના ૩ થી ૨૦.

પ્રકરણ ૨.

પખવાડિયે પાળવાના નિયમો.

એકાદશીનું વ્રત, ઉપપાન, ગૌમૂત્ર, જલધોતી, ઘસિત, ખાદ્ય, અને નેત્રી પાના ૨૦ થી ૨૬.

પ્રકરણ ૩.

શરીર રોગ રહિત બનાવવામાં લક્ષમાં રાખવા

લાયક બાબતો.

સ્નાન વિધિ, ભોજન વિધિ, કાચું ભોજન, રંધેલું ભોજન, તમાકુનો સદંતર પરિત્યાગ, મધ્યાનક્ષણે સૂવાની ટેવ, દૂધો, માયાદિ ભોજ્ય, સ્ત્રીઓને પાળવાના નિયમો, ખાદ્યોનો ઉપયોગ, ઔષધીઓનો વ્યય, મોરી અને સંજાસ સાફ કરવાની ક્રિયા, યાત્રાકરીઓને પાળવાના નિયમો, ગૃહસ્થનું ઘર, હવાફેર, ડામની લાઠી

નાંખવાની તુમડીથી એંચવાની બહારની પોતની વજેરે ઉત્તમ ક્રિયાઓ, છાંત, કમોદિપન ઔષધીઓનો સંપૂર્ણ ત્યાગ, કૃદ્ધનો ત્યાગ, પંચગ-મવ્યના ઉપયોગો, અને અરીસુનું અંધાણ. પાના ૨૭ થી ૫૨.

પ્રકરણ ૪.

રોગ રહિત થવા ઉત્તમ મધ્ય, કનિષ્ઠ વર્ગના સંયમી સ્ત્રી પુરૂષો સારૂ નૈસર્ગિક ઉપચારો.

ઉપવાસ અથવા લંધન, ઉપવાસની ક્રિયા કરતી વખત પાળ-વાના નિયમો—ઉપવાન, અરિત, ખુલ્લામાં કાળ કાઢવો, રોમીનો ઓરડો, ઉપવાસ છોડવાની ક્રિયા, મળ મૂત્ર, જીવ્હા, અને નાડી પરીક્ષા. મધ્યમ પ્રતિના સ્ત્રી, પુરૂષો, બાળકો, અને વૃદ્ધો જેમનો અલ્પ સંયમ હોય તેઓને સારૂ રોગ મુક્ત થવાની નૈસર્ગિક પ્ર-ક્રિયા. સ્નાનવિધિ, દૂધનો આહાર, લીંચુનો રસ, પાણી, સર્પાસ્ત થઈને મોટું અંધ, બાદ, દર્દીનો ઓરડો, દર્દી અવશ્ય સારો જાય છે, ખેડ સિવાય સર્વ ત્યાજ્ય, છેક ઓછા કનિષ્ઠ પ્રતિના સંયમી સ્ત્રી, પુરૂષો, બાળકો અને વૃદ્ધોને રોગ રહિત થવાની નૈસર્ગિક પ્ર-ક્રિયાઓ અને છેક છેલ્લી પંક્તિનાઓ સારૂ પ્રક્રિયા. પાના ૨૮ થી ૭૩.

પ્રકરણ ૫.

મુખ્ય મુખ્ય રોગોની નૈસર્ગિક અને ઔષધોપચાર વડે મટાડવાની મિથિત પ્રક્રિયાઓ.

દરેક કુટુંબીએ બતાવી ધરમાં રાખી મૂકવા લાયક રામબાણ ઔષધી-ઓ. એ ઔષધીઓના નામો અને અકો, (નં.) પાના ૭૪ થી ૧૪૩.

રોગોની અક્ષરવાર અનુક્રમણિકા અને ચિકિત્સા.

૧. અછબડા, ૨. અપચો, ૩. અરચિ, ૪. અળાઇ, ૫. આંખ આવવી, ૬. આંજણી, ૭. આધાશીશી, ૮. આદરો ૯. ઉધનો નાશ, ૧૦. ઉદરી, ૧૧. ઉવરસ, ૧૨. ઉઘટી, ૧૩. આંટણુ, ૧૪. કચ્છઆત, ૧૫. કમળો, ૧૬. ડંસ, ૧૭ કરમીયાં, ૧૮. કરોળીયા, ૧૯. કસેજનાં લોહીનો જમાવ, ૨૦. કસુવાવડ, ૨૧. કાનના દરદો, ૨૨. કોલેરા, ૨૩. ખરજવું, ૨૪. ખસ, ૨૫. ખીલ, ૨૬. ગડ-ગુમડું, ૨૭. ગણ્ડમાળ, ૨૮. ગાલપચોરીયાં, ૨૯ ધાફ, ૩૦. ઘેલજા, ૩૧. ચકરી, ૩૨. ચસકાં, ૩૩. ચાંદી, ૩૪. ચોરીયા, ૩૫. છાતીમાં બળતરા, ૩૬. જળોદર, ૩૭. ઝાડા, ૩૮. ટચકીયું, ૩૯. તાવ, ૪૦. દમ, ૪૧. દરાજ, ૪૨. દન્ટરોગ, ૪૩. નખળાઇ (ધાતુની), ૪૪. નસકેરી પુટવી, ૪૫. નાસર, ૪૬. ન્યુમોનીયા, ૪૭. પક્ષાઘાત, ૪૮. પથરી, ૪૯. પરમીયો, ૫૦. પ્રદર, ૫૧. બરોળ વર્ધવી, ૫૨. હાથ પગમાં બળતરા, ૫૩. બહુમૂત્રતા, ૫૪. બહેરાપણું, ૫૫. ભગંદર, ૫૬. મંદામિ, ૫૭. મરકી, ૫૮. મરડો, ૫૯. મસા, ૬૦. માથાનો દુખાવો, ૬૧. માંસાર્થુદ, ૬૨. મુંઝારો, ૬૩. મુંઝાપણું, ૬૪. મેદનો વધારો, ૬૫. મુખપાક, ૬૬. રતવા, ૬૭. રતતપિત્ત, ૬૮. રતાંધળાપણું, ૬૯. લુ લાગવી, ૭૦. વધરાવળ, ૭૧. સંધીવા, ૭૨. વાળો, ૭૩. વીર્યત્રાવ, ૭૪. શૂળ, ૭૫. સળેખમ, -ઇનફ્લ્યુએન્ઝા, ૭૬. સસણી, ૭૭. સાદ બેસી જવો, ૭૮. સારણ, ૭૯. સોજા, ૮૦. સોજો સ્તનનો, ૮૧. હડકવા, ૮૨. હરસ, ૮૩. હાથીપગ, ૮૪. હીરટીરીયા, ૮૫. હેડજી, ૮૬. હૃદયના રોગો, ૮૭. ક્ષય અને છેવટના બે બોલ. પાના ૧૪૪ થી ૧૬૯.





યુગાન્તરના સાહિત્ય.



યુગાન્તર કાર્યાલય,
લલ્લુછના મંદિર પાસે ગોપીપુરા,
મુરત.

‘યુગાન્તર’ ગ્રંથમાલા.

ઉદ્દેશ.

હિંદની દિવ્યભૂમિ એની એ છે, ઉત્તિષ્ઠત જાગૃત પ્રાચ્ય
ચરાન્નિબોધત સણાવનો પૂનિત હિમાલય એનો એ છે, આકા-
શમાં સૂર્ય અને ચંદ્ર એના એ છે છતાંયે હિંદુસ્થાનમાં કલિનો કર
સર્વત્ર દેખાય છે. એ પરદેશીઓથી પદ્ધલિત થયેલા હિંદમાં
આશરે અડધી સદી પહેલાં યુગાન્તરની ઉષા પ્રકટી. પૃથ્વીના પશ્ચિ-
મજાગર સમા કર્નક ઓઢકોટ ને મેંડમ પ્લેબ્ટરકીએ અધારના પુષ્પ
તરે થીઓસોફીના મંદિર માંડ્યાં. પરમપુરુષ શ્રી રામકૃષ્ણ પરમહંસે
દક્ષિણેશ્વરના મંદિરમાંથી શુદ્ધ જ્ઞાન અને ભક્તિના સારપ સેરવ્યાં.
વેદાન્તકેશરી વિવેકાનંદે ખડે ખંડમાં સનાતનધર્મનો વિજયધોષ કર્યો.
પુરુષોત્તમ શા સ્વામી રામતીર્થે તત્ત્વમસિનું પરમ વાક્ય સ્પષ્ટ સજ-
મગ્નચુ, ત્યારથી યુગાન્તરનો આરમ્ભ થયો એમ કહી શકાય.

તે પછી સાહિત્ય અને કલા, રાજકીય અને આર્થિક જીવન-
માં નવા તત્ત્વોનો સંચાર થયો. એ સૈકાની શરૂઆતમાં સ્વરાજ્ય,
સ્વદેશી ને રાષ્ટ્રીય શિક્ષણની ચળવળ શરૂ થઈ. મહાત્મા માંધીજીએ
એમાં નૂતનતા પૂરી, એને ખૂબ જમાવી ને પ્રસારી.

આ પ્રવૃત્તિના શુદ્ધ નિરીક્ષકો કહે છે કે એમાં પૂર્વ અને
પશ્ચિમની સંરેકૃતિનું તારણ છે, યુગાન્તર કરવાના એના આશય
છે. ને એ ઉદ્દેશથી આ ગ્રંથમાલા પ્રકટે છે.

શ્રી અરવિંદ ધોષ અને તેમના મિત્ર પંજાબ રિશાર આચાર્યમાં
યુગાન્તરના ખીજ જુએ છે. એ આય સંરેકૃતિના ને સનાતન ધર્મના

અથો, શ્રી અરવિંદ ધોધ ને સુધ પોણરીશાર સ્વામી શ્રી. રામતીર્થ ને શ્રી વિવેકાનંદના ગુજરાતીમાં પ્રસિદ્ધ ન થયેલા અથો આ કાર્યાલય દ્વારા પ્રકટ થશે.

એશયા એ સર્વ ધર્મનું જન્મસ્થાન છે, તે સૌ સરિતનો સંગમ હિંદુસ્થાનમાં થયો છે, અને એમાંથી એક સંસ્કૃતિ જન્મે છે. એ એશીયાના ગુદા ગુદા દેશમાં થઈ ગયેલા ઉપદેશકોના ઉપદેશો આ કાર્યાલયદ્વારા પ્રગટ થાય એવી વ્યવસ્થા કરવામાં આવી છે.

પ્રજ્ઞને વીર્યાવાન બનાવી નવચેતન પ્રેરે એવા ધર્મ અને તત્ત્વજ્ઞાનના, કલા અને સાહિત્યના, રાજપ્રકરણ અને અર્થશાસ્ત્રના અભ્યાસીઓના અથો, અંથમાલાના આલોકોની સેવામાં રજુ કરવામાં આવશે.

દેશ દેશમાં સ્વતંત્રતા કાજે કુર્યાની દેવી પ્રજ્ઞાઓના ઇતિહાસ, તેમજ તદ્દન નવીન શૈલીથી લખાયેલા બાલસાહિત્ય અને સ્ત્રીસાહિત્યના અથો, વિધ વિધ દેશોની—ગુદી ગુદી બાબાના સાહિત્યોની પ્રસાદીઓ—અમેરીકાના વોલ્ટ વ્હીટમેન ને થોરોથી માંડીને ડૉ. સ્વીટ માર્સડન; યુરોપના ટોલસ્ટોય, મેઝીની, વોલટેયરથી માંડીને એચ. જી. વેલ્સ વિગેરેના યુગાન્તર કરના અથો; અંગાણીના બંકિમ, રવીન્દ્ર, દિગ્વેન્દ્રના નાટકો, મરાઠીના આપ્ટે, કેળકર સમા સમર્થ સાક્ષરોના તેમજ લાલા લજપતરાય, બાઈ પરમાનંદ વિગેરેના ધાર્મિક, રાજકીય આદિ વિષયોના અથો અને દેશ વિદેશના મહાન પુરૂષોના જીવનચરિત્રો વિગેરે આપીશું.

પુસ્તકો જોમ અને તેમ સચિત્ર, દેખાવડા, કળાવંત અને શુશોભીત કરવા ભારે પ્રયત્ન કરવામાં આવશે.

આ યોજના સફળ થયે પુસ્તકોને જોમ અને તેમ વધારે સસ્તા કરવા ઇચ્છીએ છે પણ એ સર્વ આધાર આલોકો ઉપર છે,

(૫)

અંથમાલાના સ્થાયી આહકોના નિયમો.

૧. કુત્ર આહ આના પ્રવેશક શી આપવાથી આ અંથમાલાના સ્થાયી આહક થઈ શકાય છે.

૨. સ્થાયી આહકોને અંથમાલાના સર્વ પુસ્તકો પોણી કીંમતે મળશે. આહકોને સર્વ અંથો ખુદાર પડ્યે વી. પી. થી મોકલવામાં આવશે.

૩. કાંઈપણ યોગ્ય કારણ વિના વી. પી. પાછું ટેલનારને અંથમાલાની આહકશ્રેણીમાંથી કમી કરવામાં આવશે. પરંતુ યોગ્ય કારણ હશે તો આગતો ટપાલખર્ચ વસુલ કરી, આહક શ્રેણીમાં કાયમ રાખવામાં આવશે.

૪. આખા વર્ષમાં અંથમાલાના રૂપીયા ૪-૫ (છાપેલી કીંમત)ના અંથો પ્રકટ કરવામાં આવશે.

૫. હમારે ત્યાંથી દશ રૂપીયા ઉપરના પુસ્તકો લેનાર અંથમાલાના આહકોને યોગ્ય વળતર કાપી આપવામાં આવશે.

૬. અંથમાલાના આહકોને જોઈએ તેટલી નકલો, જોઈએ તેટલી વાર પોણી કીંમતે મળશે.

ખાસ લાલ.

આ અંથમાલાનું પ્રથમ પુસ્તક 'અખૂટ જીવનદોરી' માગશર માસ લગી લેનાર પાસેથી પ્રવેશક શી લેવામાં આવશે નહિ.

તે ઉપરાંત

અંથમાલાના આહકોને યુગાન્તર યજ્ઞની આહુતિઓ બેટ દેવામાં આવશે.

(૬)

તૈયાર થાય છે.

આ ગ્રંથમાલાના બીજા પુષ્પો.

રાધા-કૃષ્ણ.

લેખક. ચંદુલાલ લલ્લુભાઈ ગોવર્ધનદાસ.

નવેરસથી ભરપુર, સ્ત્રી, પુરુષ, બાળકો સર્વથી વંચાય એવી તદ્દન નવીન શૈલીમાં લખાયેલી અધ્યાત્મિક નવલકથા. 'આખૂટ જીવન દોરી' ના સિદ્ધાન્તો આ વાર્તામાં દાખલ કરવામાં આવ્યા છે. સ્વરાજની અને રાષ્ટ્રીય શિક્ષણની નવીન યોજનાઓ ઉપરાંત ખાદી આશ્રમની સ્થાપના ખરેખર વાંચવા લાયક છે.

યુગધર્મ

ધર્મશાસ્ત્રની જેમ આજનો યુગધર્મ પણ ને યોગની ચર્ચા તેમજ હિંદ કેમ પાયમાલ થયું અને બીજા દેશવાસીઓએ સ્વ-તંત્રતા પ્રાપ્ત કરવા પ્રથમ પગથીયું શું બાયું—એવા ઐતિહાસીક ખનાવોની નોંધો ઉપરાંત વેદના વારાથી માંડીને ગદ્ય કાલ્પ સમીક્ષો રેડીયો અને સ્વદેશીનો ઇતિહાસ ને રસમય ચર્ચા આ પુસ્તકમાં આપવામાં આવશે.



ભાવના સૃષ્ટિ

(અધિવેશ)

લેખક

પ્રો. વિષ્ણુપ્રસાદ રાણછોડદાસ ત્રિ

બી.એ. બેચ. (પંજી

ગીતાંજલિ ને ગાર્દનર સમા

પ્રેમના, પ્રકૃતિના, પ્રભુના

દેશ ભક્તિ ને નવજાનના

ગીતો ગાતી

નર્દન નવીન ધૈર્યીમાં લખાયેલી

આતિ રસીલી ને હાવેલી

માને માને હૃદય સ્પર્શલી

ભાવનાઓ.

૬૬ સમગ્રમાં મહાર પાતી.

